ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء
رسالہ
ہمدرد صحت
دہلی
مرتبہ حکیم حافظ محمد سعید دہلوی
نگراں حکیم حاجی عبدالحمید

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدردِ صحت دہلی

نگراں:- حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی | مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد ۱۴ | فہرست مضامین ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء | نمبر ۱۰

۱۔ شادی کرو اور بہت دن جیو	ڈاکٹر ہیلبرٹ۔ ایل۔ ڈن
۲۔ جراثیم کی خانگی زندگیاں	ادارہ
۳۔ خواب اور خواب آور گولیاں	ڈاکٹر تھیوڈور۔ ڈی۔ کلپ۔ ایم۔ ڈی
۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟	ادارہ
۵۔ صحت کو تباہ کرنیوالی چھوٹی چھوٹی بُری عادتیں	ادارہ
۶۔ کونسی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟	
۷۔ اب بہروں کو قوت سامعہ مل جائے گی۔	از لوئیس میٹوکس میلر
۸۔ کوئی ازم، شک پرستی اور طب	مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ
۹۔ کل شام (افسانہ)	محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی
۱۰۔ معلومات	ترجمہ
۱۱۔ سوال و جواب	ایڈیٹر

قیمت سالانہ ایک رُپیہ | قیمت فی پرچہ، تین آنہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے مطبع، رلس فی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

شادی کرو اور بہت دن جیو

(از ڈاکٹر ہیلبرٹ۔ ایل۔ ڈن)

لڑائی میں شامل ہونے والے تمام ممالک نے دوران جنگ میں اس حقیقت کو اچھی طرح پالیا کہ مجرد و غیر شادی شدہ سپاہیوں کی بہ نسبت شادی شدہ و متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی اُن بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن پر انسان کے اخلاقی وجود کی اساس قائم ہے یعنی ان میں غیر شادی شدہ سپاہیوں کے مقابلہ میں ارادہ کی طاقت، فیصلہ کی قوت، صبر و استقلال کے ساتھ لگاتار کام کرنے کی صلاحیت، معاملہ فہمی و تدبر کے ساتھ باضابطہ کام کرنے کی قابلیت اور حالات کو سمجھ کر ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لینے کی اہلیت کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان تمام بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن کی بدولت ایک قوم دوسری قوم پر فتح پاجاتی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جنگ کے فوراً ہی بعد سے اس قسم کا لٹریچر کثرت سے پیدا ہونے لگا ہے جن میں ازدواجی زندگی و متاہل زندگی کے فوائد پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی جانے لگی۔ زیر نظر مضمون بھی نشر و اشاعت کے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ اس میں ڈاکٹر ہیلبرٹ نے طبّی نقطۂ نظر سے متاہل زندگی کے فوائد پر روشنی ڈالی ہے اور امریکا والوں کو بتایا ہے کہ متاہل زندگی گزارنے والوں کے مقابلہ میں تجرد کی زندگی بسر کرنے والے نہ صرف یہ کہ امراض و حوادث کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمریں بھی کم رہ جاتی ہیں۔

ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے ہم اس کے ایک ایک حرف کی تائید کرتے ہیں لیکن ہماری سمجھ میں یہ بات نہیں آئی کہ ان بنیادی غلط تصورات زندگی کی موجودگی میں جس کے بطن سے ہماری موجودہ تہذیب نے جنم لیا ہے اور جس میں عائلی زندگی (فیملی لائف) کا تصور مدنیت کے ابتدائی 'جاہلی دور' کی یادگار سمجھا جاتا ہے اس قسم کا لٹریچر کیا حیثیت رکھے گا۔ آپ نظری حیثیت سے لاکھ اس حقیقت پر ایمان لے آئیں لیکن اس غلط بنیاد کا کیا کریں گے جس پر یورپ و امریکا کی پوری عملی زندگی قائم ہے۔ ہمارے خیال میں تو امریکا میں اس لٹریچر کا وہی حشر ہوگا جو شراب کے نقصانات و مضرت رساں اثرات پر کروڑہا رُپے کے صرفہ سے شائع شدہ لٹریچر کا ہوا تھا۔ اس کا اثر اہل امریکا کی عملی زندگیوں پر بالکل کچھ نہیں پڑا تھا۔ جہاں تک علمی حیثیت سے شراب کے نقصان دہ ہونے کا تعلق تھا کسی امریکن کو اس سے اختلاف نہ تھا لیکن جیسے ہی اس کے نتیجہ میں تحریم شراب کا قانون پاس ہوا تمام ملک کے لیے ایک رات شراب کے بغیر گزارنی دوبھر ہوگئی۔ اور انھوں نے بہت جلد اپنی عملی زندگی سے یہ ثابت کر دیا کہ امریکا میں اس قسم کے قانون پاس کرنا قطعاً بے سود ہے۔

غیر قومیں تو پھر آزاد ہیں۔ اگر وہ ٹھان لیں تو کسی نہ کسی حد تک اپنی غلطیوں کے ازالہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ لیکن ہم ہندوستانیوں کا معاملہ بالکل ہی مختلف ہے۔ ہمارے اپنے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے۔ ہمیں اگر کوئی غلط روش پر آگاہی بھی ہو جائے تو ہم اس نقصان کی تلافی کرنے پر مقدرت نہیں رکھتے جو ہماری غلط روش کی بدولت ہم کو پہنچ چکے گا۔ افسوس ہے کہ اس پر بھی ہم نے اپنے لیے یہ ضروری سمجھ لیا ہے کہ جو یورپ و امریکا میں ہو خواہ وہ کیسا ہی غلط کیوں نہ ہو، وہی ہم کو بھی کرنا چاہیئے۔ وہاں برتھ کنٹرول کا زور ہوا تو یہاں بھی بغیر سوچے سمجھے اس کا چرچا ہونے لگا۔ وہاں ازدواجی و عائلی زندگی کو انسان کی فطری زندگی پر ایک ناجائز پابندی سمجھا جانے لگا تو کچھ آوارہ خیال ہمارے ہاں بھی نکاح و ازدواجی زندگی کا مذاق اڑانے لگے۔ معلوم نہیں اس غلام قوم کا

کیا ہوگا جو زبان سے تو آزادی آزادی پکارتی ہے لیکن فکری و عملی زندگی میں یوروپ کی غلامی میں نہایت تیزی سے جا رہی ہے۔ ممکن ہے یہ مختصر مضمون اس جہت میں ہمارے لیے سوچنے کی مزید راہیں پیدا کرے اور ہم اپنی زندگیوں کو ان غلط راہوں پر لگانے سے باز آجائیں جن پر چل کر آج یوروپ و امریکا زبردستی تباہی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ "بوڑھا باپ" جسے "وقت" کہتے ہیں جب لوگوں کی گردن کاٹنے کے لیے اپنی "درانتی" کو گھماتا ہے تو شادی شدہ اشخاص پر زیادہ مہربان ہو جاتا ہے اس کے بہت سے اسباب بتائے گئے ہیں۔ اگرچہ اس اہم مسئلہ کے تمام جوابات ہم کو معلوم نہیں ہیں مگر کچھ باتیں معلوم ہو چکی ہیں۔ پچھلے دنوں ولایات متحدہ امریکا کے "ادارہ مردم شماری" نے جو اعداد و شمار پیش کئے ہیں ان سے جن حقیقتوں پر روشنی پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

(۱) جینے کے معاملہ میں شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو زیادہ موافق ماحول نصیب ہوتا ہے۔

(۲) زندگی بھر تمام مختلف عمروں میں مجرد اشخاص کی بہ نسبت متاہل اشخاص کی شرح اموات کم ہے۔ یعنی شادی شدہ اشخاص کم مرتے ہیں اور غیر شادی شدہ اشخاص زیادہ مرتے ہیں۔

(۳) بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت مجرد اشخاص خواہ مرد ہوں یا عورت کچھ زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے، بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کے تناسب زندگی و موت میں ایک عجیب فرق پیدا ہوتا جاتا ہے۔ یعنی عمر کے پہلے حصے میں بیوہ عورتیں مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت زیادہ مرتی ہیں اور عمر کے آخری حصہ میں مطلقہ عورتوں کی شرح اموات بیوہ عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔

اموات کی شرح کا یہ فرق ایسا نہیں ہے جسے آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے۔ مجموعی طور پر یہ فرق بہت زیادہ ہے۔ بیس برس یا اس سے زیادہ عمر رکھنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں کے مرنے کا تناسب ۱۰۰ اور ۱۴۱ ہے۔ یعنی اگر ایک سو متاہل مرد مرتے ہیں تو ایک سو اکتالیس "مجرد" مرد مرتے ہیں اسی طرح بیس سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد جو عورتیں مرتی ہیں ان کی موت کا تناسب یہ ہے۔ کنخدا عورتیں ۱۰۰۔ ناکنخدا عورتیں ۱۱۷

مردوں اور عورتوں کی شرح اموات کے فرق کا کچھ سبب یہ بھی ہے کہ عورتوں کو زچگی کے ایام میں مرنے کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس قسم کی اموات کو شمار سے خارج کر دیا جائے تب بھی ناکنخدا عورتوں کی اموات کی تعداد کنخدا عورتوں کی اموات کی تعداد سے بیس فیصدی زیادہ ہی رہتی ہے۔

بہرحال یہ حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے کہ شادی شدہ غیر شادی شدہ لوگوں کی بہ نسبت لمبی عمروں کو پہنچتے ہیں۔ اور جب تحقیق یہ ہے تو امریکا کی ہر لڑکی کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور جنگ سے واپس آنے والے سپاہیوں سے یا اپنے پسندیدہ مرد یا اپنے منگیتر سے یہ کہنا چاہیئے کہ "پیارے مجھ سے جلد شادی کر لو تاکہ اس سے تمہاری عمر میں اضافہ ہو جائے"۔ دوسرا جملہ وہ یہ بھی کہہ سکتی ہے کہ "آؤ ہم تم جلد شادی کر لیں علیحدہ علیحدہ رہنے کے بجائے اگر ہم میاں بیوی کی حیثیت سے یکجا رہیں گے تو ہماری عمریں لمبی ہوں گی اور ہم زیادہ دنوں تک خوشی کی زندگی بسر کر سکیں گے"۔

اچھا مجموعی طور پر مردوں کا اوسط زندگی عورتوں کے اوسط زندگی سے کیوں کم ہوتا ہے؟ اس مسئلہ پر بھی نظر غائر ڈالنی چاہیئے۔ اس مسئلہ پر میں نے جتنا زیادہ غور کیا ہے میں اسی نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ وہ مخصوص اسباب جن کی بنا پر مردوں کی موتیں عورتوں کی نسبت زیادہ واقع ہوتی ہیں یہ ہیں:۔ قلب کی بیماریاں، حادثات، ورم گردہ، نمونیا، دق و سل، خودکشی، آتشک، التہاب زائدہ، معدے کا زخم، جگر کی بیماری (تشمع الکبد) اور واردات قتل و غارت وغیرہ۔ لیکن اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جن کی وجہ سے مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ ہلاک ہوتی ہیں: مثلاً ذیابیطس اور پتہ کی بیماریاں۔ ان کے علاوہ زچگی کی وجہ سے بھی عورتوں کی موتیں واقع ہوتی ہیں۔

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو مرد اور عورت دونوں کو یکساں طور پر ہلاک کرتی ہیں۔ مثلاً سرطان، مرگی اور دردِ دل وغیرہ۔

بہرحال ازدواجی زندگی میں بھی اگرچہ مردوں اور عورتوں کو ہلاک کرنے والی بیماریاں اپنے ترجیحی عمل کو قائم رکھتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ شادی ایک ڈرامائی اثر رکھتی ہے اور حیرت انگیز طریقہ پر ان مہلک امراض کی روک تھام اور شرح اموات میں کمی کا باعث ہو جاتی ہے۔ اموات کے مختلف اسباب کی جداگانہ حالتیں ذیل میں درج

کی جاتی ہیں:-

قلبی امراض :- قلب کی بیماریوں سے ہر عمر کے شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی شرح اموات، غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں سے کم ہے۔ بلوغ اور جوانی کی زندگی میں متاہل لوگوں کی شرح اموات مجرّد لوگوں کی شرح اموات کی نصف ہے۔ البتہ زندگی کے آخری حصہ میں یہ فرق اتنا نمایاں نہیں رہتا۔ امراض قلب سے مرنے والوں میں مجرّد یا مطلّقہ لوگوں کے مقابلہ میں رانڈوں اور رنڈووں کی شرح اموات کسی قدر زیادہ ہے۔

حادثات :- حادثات زیادہ تر مردوں ہی کی موت کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے کہ مرد عام طور پر زیادہ خطرناک قسم کی زندگی بسر کرتے ہیں اور مہماتی سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ حادثات کے باعث عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات دوگنی اور بعض ممالک میں تین گنی ہے۔ لیکن ازدواجی زندگی پھر بھی اموات میں تخفیف کر دیتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں محتاط رہنے لگتے ہیں اور خطرات سے بچنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ اور مجرّد لوگوں کو احتیاط اور حفظ ماتقدم کا خیال کم پیدا ہوتا ہے۔

ورم گردہ :- اس بیماری سے مرنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد میں بہت تھوڑا فرق ہے۔ لیکن اس میں بھی بیواؤں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔

نمونیا :- اس بیماری میں عورتوں کی بہ نسبت مرد زیادہ مرتے ہیں۔ ازدواجی زندگی ان کی شرح اموات میں بھی تخفیف کرتی ہے۔ اس کے دو سبب سمجھ میں آتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شوہر اور بیوی دونوں احتیاط برتتے ہیں اور خود کو امراض کے حملہ سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں، دوسرے یہ کہ بالکل غیر شعوری طور پر میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کو اچانک موسمی تبدیلیوں کے اثرات سے بچنے کی ہر وقت تلقین کرتے رہتے ہیں۔

دق وسل :- ۲۵ سال سے کم عمر کے لوگوں میں دق وسل سے مرنے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ۲ اور ۳ ہے یعنی مرد کم مرتے ہیں اور عورتیں زیادہ مرتی ہیں لیکن ۲۵ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تناسب الٹا ہو جاتا ہے، یعنی اگر مرد دو مرتے ہیں تو عورت ایک۔

مجرد لوگوں میں متاہل لوگوں کی بہ نسبت دق وسل کے باعث شرح اموات دوگنی یا تین گنی پائی گئی ہے۔ اور اس مرض کے متعلق ایک عبرت انگیز بات یہ ہے کہ نوجوان بیواؤں اور رنڈووں پر اس کا حملہ ازدواجی زندگی بسر کرنے والے جوڑوں سے تین یا چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔

خودکشی :- خودکشی کے واقعات عورتوں سے زیادہ مردوں میں، اور شادی شدہ لوگوں سے زیادہ غیر شادی شدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ متاہل زندگی کا استحکام اور اس کی ذمہ داریاں، اور اولاد کی محبت وغیرہ خودکشی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹیں ہیں۔ لیکن طلاق کے ذریعے علیحدگی اختیار کرنے والے مردوں اور عورتوں میں خودکشی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا نفسیاتی سبب ظاہر ہے۔

آتشک :- آتشک کی بیماری عام طور پر عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو دوگنی سے بھی زیادہ تعداد میں ہلاک کرتی ہے، لیکن نوجوانی کے زمانہ میں دونوں کی شرح اموات تقریباً برابر رہتی ہے۔ ازدواجی زندگی گزارنے والے اس بیماری سے زیادہ تر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کا سبب بھی ان کی باہمی وفاداری اور عمل احتیاط میں مضمر ہے۔

التہاب زائدہ :- یہ وہ مرض ہے جس میں زائدہ دودیہ سوج جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات ۳۳ فی صدی زیادہ ہے۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ مردوں اور عورتوں کی جسمانی ساخت اور ترکیب میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ التہاب زائدہ کے باعث شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی اموات کی تعداد میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہے۔

معدے کا زخم :- یہ بیماری عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں چھے سات گنا زیادہ مہلک ہے۔ لیکن شادی شدہ مردوں کو یہ مرض اس لئے کم لاحق ہوتا ہے کہ متاہل زندگی میں ان کو مناسب وصحت بخش غذا اور کافی آرام حاصل ہوتا ہے اس کے باعث اموات کا تناسب یہ ہے۔ مجرد لوگ دو تہائی متاہل لوگ ایک تہائی۔

تشمع الکبد یعنی جگر کا موم کی طرح ملائم ہو جانا

اطبا کا خیال ہے کہ یہ خطرناک مرض شراب کی کثرت استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اس مرض سے عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی اموات کی تعداد دوگنی سے بھی زیادہ ہے (یہ صورت حال اُن مغربی ممالک کی ہے جہاں عورتیں بھی بتھوڑی مقدار میں شراب پینے سے پرہیز نہیں کرتیں) پھر بھی شادی شدہ لوگوں میں شرح اموات اس لیے کم ہو جاتی ہے کہ مجرد لوگ بے تحاشا شراب پیتے ہیں اور متاہل لوگ ایک

تو اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے لگتے ہیں، دوسرے خانگی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کفایت شعاری پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

قتل کے واقعات :- جب انسان خود اپنی نوع کے قتل پر آمادہ ہو جاتا ہے تو یہ بھی کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ مرد کی جنگ جُو یانہ ذہنیت سے اس کے مقابلہ والے اشخاص یعنی مرد زیادہ اور عورتیں کم ہلاک ہوتی ہیں۔ چونکہ عالم جوانی میں انسانی خون میں جوش اور مزاج میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اوائل عمر میں قتل کے واقعات زیادہ اور اواخر عمر میں کم تر ہوتے ہیں۔ قتل کے باعث شرح اموات شادی شدہ مردوں میں بھی اور عورتوں میں بھی، غیر شادی شدہ لوگوں سے کم ہے، مگر بیواؤں اور مطلقہ لوگوں میں یہ وارداتیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

ذیابیطس :- ان امراض میں جو مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہلاک کرتے ہیں ذیابیطس سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی ابتدا چالیس برس کی عمر کے لگ بھگ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ہلاکت آفرینی بڑھتی جاتی ہے۔

پتے کی بیماری :- یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ اپنا شکار بناتی ہے۔ غالباً عورتوں میں اس کی وجہ سے زیادہ موتیں استقرار حمل اور زچگی کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں۔

آنکھ کے ڈھیلے کا باہر نکل آنا :- یہ مرض بھی ایک قسم کا گھینگا ہے، جو مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لیے پانچ گنا زیادہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اس سے کنخدا اور ناکنخدا لوگوں کی شرح اموات میں کوئی خاص فرق نہیں پایا گیا ہے۔ مرد ہو یا عورت یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ زیادہ مہلک ہوتا جاتا ہے۔

سرطان :- ہر عمر میں اور مرد اور عورت دونوں میں اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد متاہل لوگوں کی نسبت مجرد لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ فرق عورتوں کی چھاتی کے سرطان میں اور بھی زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے، اور اس حالت میں تجرد کی زندگی بسر کرنے والی عورتوں کی شرح اموات کنخدا عورتوں کی بہ نسبت تین گنی زیادہ ہے۔

صرع :- یعنی مرگی مردوں اور عورتوں کو تقریباً برابر کی تعداد میں ہلاک کرتی ہے، مگر شادی شدہ جوڑوں پر کسی قدر مہربان رہتی ہے۔

خاص خاص امراض کی مختصر فہرست اب تمام ہو گئی اور اعداد و شمار نے اس امر کو ثابت کر دیا کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی اور عمر کی طوالت کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور غیر شادی شدہ لوگوں کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اسی لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ "شادی کرو اور بہت دن جیو"۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱۔ زائدہ اعور کا اپریشن (اسکے جواز و عدم جواز پر دلچسپ بحث، واقعات اور مشاہدات کی روشنی میں) ـــــ اقبال حسین ایم۔ اے۔
۲۔ جونک (موجودات عالم میں اس کی حیثیت) ـــــ حکیم محمد حسن سہوانی
۳۔ آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چمنی ـــــ جے۔ بی۔ میک اوائے
۴۔ مہاسے ـــــ ارونگ روجرس۔ ایم۔ ڈی
۵۔ مرگ آفرین گردہ ـــــ ترجمہ
۶۔ جادو کی گولیاں (ایک نہایت دلچسپ افسانہ) ـــــ کیشب چندرا، ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔
۷۔ ..... (افسانہ) ـــــ کوثر چاندپوری
۸۔ معلومات ـــــ ترجمہ
۹۔ ورزش ـــــ نایاب الدین صاحب
۱۰۔ سوال و جواب ـــــ ایڈیٹر

نوٹ:- آپ کی خط و کتابت خواہ وہ ہمدرد دواخانہ کے کسی شعبہ سے متعلق ہو، اس میں اپنا خریداری نمبر ضرور لکھ دیجیے۔

جراثیم کی خانگی زندگیاں

ایک مرتبہ ایک باشندہ امریکا نے ایک باشندۂ چین کا مضحکہ اڑایا تھا کہ وہ سڑے ہوئے انڈے کھاتا ہے۔ چینی نے اس کا انتقام لیا اور یہ جواب دیا کہ اہل امریکا "سڑا ہوا دودھ" کھاتے ہیں۔ مطلب یہ تھا کہ "پنیر" کھاتے ہیں۔ لیکن وہ چھوٹی اور خوردبینی مخلوق جو "بوسیدہ انڈے" اور "بوسیدہ دودھ" پیدا کرتی ہے، اپنے خاندان اور رشتہ داروں میں کچھ ایسے افراد بھی رکھتی ہے جن کی عجیب و غریب اشتہا اور شوق غذا کا مقابلہ چینی یا امریکی بھی نہیں کر سکتے۔

مثلاً "نائٹریٹ بیکٹیریا" (شورہ بنانے والے جراثیم) امونیا کھا کر زندہ رہتے ہیں۔ شکر اور نخنی ان کے لیے باعث ہلاکت ہے۔ وہ امونیائی نمکوں کو اسی طرح "اوکسیجن آمیز" کر لیتے ہیں جس طرح ہم اپنی زندگی اور صحت کے لیے شکر اور چربی کو اوکسیجن آمیز کرتے ہیں۔

زمین میں جراثیم کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جو ہائڈروجن گیس کو ہضم کر لیتی ہیں۔ یہ نامی اجسام ہائڈروجن کو دوبارہ جذب کر کے اسے اوکسیجن آمیز بنا لیتے ہیں۔ یہی ان کا عمل تنفس ہے۔ وہ صرف ہائڈروجن اوکسیجن، کاربن ڈائی اوکسائڈ اور تھوڑے سے محلول فاسفیٹ (فاسفورس کا نمک) اور نائٹریٹ (شورے کا نمک) جیسی "غذاؤں" پر زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھاتے ہیں۔ ان کو اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جراثیم کی ایک خاص نوع ایسی بھی ہے جو ہائڈروجن کے بجائے صرف دلدلی گیس استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ ہے جو صرف "کاربن مونوکسائڈ" پر زندگی بسر کرتی ہے۔ موخرالذکر آتشفانوں اور تمام ذوات الشدی (دودھ پلانے والے جانوروں) کے لیے سخت مہلک ہے۔

سلفر بیکٹیریا دکبریتی جراثیم) کا ایک بہت بڑا گروہ ایسا ہے جو صرف "ہائڈروجن سلفائڈ" پر زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ سخت بدبودار گیس جو سڑے ہوئے انڈوں کی یاد دلاتی ہے، اور جہاں حیوانی اور نباتاتی مادے سڑتے رہتے ہیں وہیں پیدا ہوتی ہے۔ دکبریتی جراثیم اس گیس کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے ہم شکر کو کام میں لاتے ہیں۔ وہ اسے کامل طور پر اوکسیجن آمیز بنا لیتے ہیں، اور گندک پیدا کر کے اس کا ایک ذخیرہ اپنے جسم میں اس طرح محفوظ کر لیتے ہیں جیسے ہم کافی مقدار میں شکر کھا کر اپنے جسم میں چربی جمع کرتے ہیں۔ جب ہائڈروجن سلفائڈ کی کمی ہوتی ہے تو یہ جراثیم گندک کے اس ذخیرے کو کام میں لاتے ہیں۔

دق اور سل کے جراثیم اور ان کے تمام رشتہ دار صرف پیرافین پر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ بعض جراثیم پٹرولیم کے مرکبات کو ہضم کر لیتے ہیں، اور ایک چھوٹا گروہ ایسا ہے جو کاربولک ایسڈ کو بھی کھا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی مقدار کا تعلق ہے ایک محتاط اور معتدل اندازہ یہ ہے کہ "لبنی ترشہ" کے جراثیم ایک گھنٹے میں خود اپنے جسم کے وزن سے نسبتاً دوگنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سلسلہ شب و روز ہر گھنٹے جاری رہتا ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ جراثیم کی دنیا خواب سے محروم ہے۔ ان کو نیند کبھی نہیں آتی، اور ہمہ دم یہ حصول غذا میں مصروف رہتے ہیں۔

تخمیری جراثیم اپنے جسمانی وزن سے نصف مقدار میں شکر ہر گھنٹے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض "لولینا جراثیم" (یوریا بیکٹیریا) ہر گھنٹے میں اپنے جسمانی وزن کی ستّر گنی مقدار میں "یوریا" (دانہ دار حل پذیر بلوری مرکب) کو تخمیرے بھر دیتے ہیں۔

ہمیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمام جراثیم نہایت حریص اور بسیار خور قسم کے پیٹو جان دار ہیں، جب تک کہ ہم یہ نہ سمجھ لیں کہ استحالہ کی شرح ایک سطحی مسئلہ ہے۔ مثلاً انسانی جسم میں جو پھیپھڑے ہیں وہ تقریباً ½ ایکڑ کی سطح کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اوکسیجن فراہم کرنے کے لیے اتنے رقبہ کی سخت ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پونڈ وزن کو ۳۰ مربع فٹ درکار ہے۔

اسی طرح ایک پونڈ وزنی جراثیم کو ۳۰،۰۰۰ مربع فٹ درکار ہوں گے۔ لیکن جو شکر ہم کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ ہم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ لبنی ترشہ کے جراثیم شکر کو صرف لبنی ترشہ میں مبدل کرتے ہیں، اور شکر کے بہت سے حرارے (حرارت کی اکائیاں = کلوریز) غیر مستعمل حالت میں پڑے رہتے ہیں،

اور شکر کو ہم مکمل طور پر جلا ڈالتے ہیں۔ اس طرح ہر اونس شکر سے ہم ۱۶ گنا حرارے حاصل کرتے ہیں۔

جراثیم کا اجتماع: ۔ جب جراثیم کا تذکرہ ہوتا ہے تو ساتھ ساتھ ان کی کثرت تعداد کا خیال بھی ہمارے ذہن میں آتا ہے ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ کھٹے دودھ کے ایک مربع سنٹی میٹر میں ایک ارب (سو کروڑ) جراثیم اور مٹی کے ایک ریزے میں (جو چنے کے برابر ہو) ایک کروڑ جراثیم ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر فی "سنٹی میٹر" ایک ارب سے زیادہ جراثیم نہیں پائے جاتے۔ اب اس کا مقابلہ شہری آبادی سے کیجیے۔

جس طرح پورے کلچر کیے ہوئے مادے میں جراثیم کا اجتماع ہوتا ہے اس طرح اگر دنیا میں انسانوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی تو ہر شخص دوسرے شخص سے صرف دس فٹ کے فاصلہ پر ہوتا، اور وہ اس طرح کہ اس کے دائیں جانب دس فٹ پر ایک آدمی ہوتا ہے، بائیں جانب دس فٹ پر دوسرا آدمی ہوتا، آگے دس فٹ پر تیسرا آدمی ہوتا، پیچھے دس فٹ پر چوتھا آدمی ہوتا اور پر دس فٹ پر پانچواں آدمی اور نیچے بھی دس فٹ پر چھٹا آدمی ہوتا۔ گویا شش جہات یعنی چھ سمتوں میں یہی صورت ہوتی۔

اسی سے آدمیوں کی بھیڑ کا اندازہ کر لیجیے۔ پھر بھی یہ تعداد کچھ زیادہ نہیں۔ آج بھی بعض لمبے کمروں میں یا ہسپتالوں کے وارڈ میں دو آدمی دس فٹ سے زیادہ فاصلہ پر نہیں رہتے۔ فرق اتنا ہے کہ یہ فاصلہ صرف دو سمتوں میں یعنی دائیں بائیں ہوتا ہے، آگے پیچھے اور اوپر نیچے نہیں ہوتا۔ بعض کاروباری عمارتوں میں یا دفتروں میں دن کے وقت آدمیوں کی بھیڑ ایک مربع سنٹی میٹر میں جراثیم کی بھیڑ سے زیادہ ہوتی ہے مگر جراثیم کی چھوٹی جسامت کا اندازہ آپ اسی سے کر سکتے ہیں کہ اگر ساٹھ جراثیم کو پہلو بہ پہلو ایک لائن میں رکھا جائے، تو اس پوری صف کی لمبائی صرف ایک بال کے قطر کے برابر ہوگی۔

یہ جسمانی ناپ تول صرف اُن جراثیم کی ہے جن کو "عام قسموں" میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن دوسری جماعتوں میں بالخصوص برجی جراثیم میں بعض ایسے ہوتے ہیں جن کو مذکورہ بالا جراثیم کے مقابلہ میں وہیل مچھلی سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جس جرثومہ کو "بیگیاٹوا میرابلیس" کہتے ہیں قطر میں ایک بال کی چوتھائی کے برابر ہوتے ہیں اور جراثیم کی مذکور قسموں میں ایک جرثومہ جس کا "نام تیوفیسا" ہے تقریباً نصف بال کا قطر رکھتا ہے۔

جراثیم جس سرعت کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، یا کلچر کے سیال میں تیرتے ہیں وہ خردبین کے ذریعہ دیکھنے سے بہت عبرت انگیز معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو سرعت رفتار ہم دیکھتے ہیں وہ خردبین کے "کمبر" شیشے کے باعث بہت بڑھی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ مثلاً جو رفتار ہمیں ایک انچ فی سکنڈ معلوم ہوتی ہے وہ درحقیقت صرف چار انچ فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ بہرحال ہم اضافی طور پر اس سرعت کو یوں معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک جرثومہ خود اپنی لمبائی کے برابر فاصلہ کتنی دیر میں طے کرتا ہے۔ اس سے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ گھوڑ دوڑ کے گھوڑے کے لیے یہ رفتار تیس میل فی گھنٹہ ہوگی۔

جراثیم کی فردِ جرائم

"بیکٹیریا" یعنی جراثیم کا تذکرہ عام لوگوں کے ذہن میں زیادہ تر بیماریوں کا تخیل پیدا کرتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس کے ہاں یہ بات نہیں ہے۔ بہت سے "بیکٹیریا" ایسے ہیں جن کا وجود خود ہماری زندگی و صحت کے لیے ضروری ہے اور بہت سے ایسے ہیں جو بیماری پیدا نہیں کرتے بلکہ قدرت کی دوسری خدمات انجام دیتے ہیں۔ اس کی صرف ایک مثال دیکھ لیجیے۔ ولایات متحدہ امریکا میں جراثیم کی جتنی قسمیں پائی گئی ہیں ان کی تعداد کثیر ہے، مگر ہر ۳۰،۰۰۰ قسموں میں ۲۹،۹۹۹ قسمیں بے ضرر، یا مفید یا ہماری زندگی کے لیے ضروری ثابت ہوئی ہیں اور صرف ایک قسم وہ ہے جسے بیماری کا جرثومہ کہا جا سکتا ہے یعنی بے ضرر اور مرض آفریں جراثیم کا تناسب ۳۰،۰۰۰ میں ایک ہے۔

اگر اس صورتِ حال کا مقابلہ بنی نوع انسان سے کیا جائے تو جراثیم کے جرائم کا رکارڈ کچھ زیادہ خراب ثابت نہیں ہوگا۔ مثلاً امریکا میں ۱۹۳۳ء میں ۷،۵۶۹ آدمیوں کو قتل کے جرم میں سزا دی گئی تھی یعنی ہر ۱۷،۰۰۰ ہزار میں ایک شخص قتل کا مجرم تھا۔ الغرض یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ بنی نوع انسان کے لیے بیکٹیریا خود انسان سے زیادہ خطرناک نہیں ہیں، کیونکہ جرثومی امراض سے لوگوں کی کافی تعداد شفایاب بھی ہو جاتی ہے، مگر جو شخص قتل کر دیا جاتا ہے وہ پھر زندہ نہیں ہوتا۔

اگر گھاس، پتوں، کھڑلیوں اور مردہ جانوروں میں پائے جانے والے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جا سکتا تو یہ تمام چیزیں مل کر دوسری اشیا میں مبدل نہ ہوتیں اور نہ ان کے اجزائے ترکیبی الگ الگ ہوتے۔ اگر سبزہ زاروں کی گھاس کبھی پیدا نہ ہو تو ایک سو برس میں سوکھی ہوئی گھاس کا ڈھیر اتنا

ا ہو جائے گا کہ انسانوں کے لئے چلنے پھرنے اور سیر کرنے کی ذرا گنجائش باقی نہ رہے گی۔ اگر جنگلوں کی وہ مُردہ پتیاں اور ٹہنیاں جو ہر سال زمین پر گر جاتی ہیں سڑنے گلنے سے رہ جائیں تو پانچ سو برس میں ان کے ڈھیر بلند ترین درختوں سے بھی اونچے ہو جائیں، اور دوسری طرف زمین کی زرخیزی اور نباتات کی روئیدگی بھی ختم ہو جائے۔ اگر کھاد سڑ کر مٹی میں نہ مل جائے تو دو سو سال کے اندر ہر مویشی خانہ میں اس کے ڈھیر مویشیوں کے سر سے بھی بلند ہو جائیں۔ ضروری تبدیلیوں اور سڑی گلی چیزوں کے غائب ہو جانے کے اس عمل کی پوری ذمہ داری صرف جراثیم پر اور ان کے رشتہ داروں یعنی خمیروں اور پھپھوندیوں پر ہے۔

بعض جراثیم اور پھپھوندیوں کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ دوسرے جراثیم کو اپنے پاس نہیں آنے دیتیں۔ ان سے ایک ایسے زہریلے مادے کا افراز ہوتا ہے جو دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کر دیتا ہے اور ان کی افزائش نسل کو روکتا ہے۔ یہی وہ راز ہے جس سے ماہر طبیبوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ کیوں نہ ان زہریلے مادوں کو خالص شکل میں حاصل کر کے کیوں نہ انسانی امراض کے دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کیا جائے۔

پہلے پہل یہ تجویز ڈوبوس کے ذہن میں آئی تھی جس نے دیکھا تھا کہ مٹی میں پایا جانے والا ایک جراثیم بعض ایسے مادے پیدا کرتا ہے جو دوسرے جراثیم کے لیے جان لیوا ہیں۔ اسی کے کلچر سے "گرامی سیڈین" نامی ایک مادہ اخذ کیا گیا جو نمونیا اور جراثیم سبجی کے دوسرے امراض کے علاج میں امید افزا ثابت ہوا۔ اس کے بعد جلد ہی دوسرے ماہر جراثیم کو خیال آیا کہ اسی طرح کا ایک مادہ پھپھوندی میں بھی پایا جاتا ہے۔ اسی سے مشہور دوا "پنسلین" وجود میں آگئی۔

یہ جو زہریلے مادے خردبینی اجسام نامی سے بنتے ہیں وہ درحقیقت دفاعی موعیت کا کام کرتے ہیں۔ یہ نہیں ہوتا کہ جراثیم اپنے مدمقابل جراثیم کو ہلاک کر کے کھا جائیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مقابلہ پر آنے والے جراثیم ہلاک بھی نہیں ہوتے بلکہ صرف مفلوج اور بے ضرر ہو جاتے ہیں۔

الکحل اور بیکٹیریا

الکحل یعنی شراب انسان کی ایجاد نہیں ہے اور نہ انسان شراب تیار کرتا ہے۔ یہ کام صرف خمیری بیکٹیریا کا ہے جو شراب بناتے ہیں اور یہ جراثیم صرف انسانوں ہی کے دوست نہیں ہیں، بلکہ وہ ہر اس جاندار کے لیے الکحل بناتے ہیں جو الکحل کو پسند کرتے ہیں۔ اس اعتبار سے بہت سے جانوروں کو "رند" کہا جا سکتا ہے۔ بہت سے کیڑے الکحل کے بیحد شائق ہوتے ہیں۔ رات کو اڑنے والے پتنگے جمع کرنے کے لیے سائنس داں کچلے ہوئے پھلوں کی خمیری کے ذریعہ ان کو لالچ دے کر پھانستے ہیں۔ یہ بھڑوں کو بھی الکحل سے عشق ہے۔ مکھیاں بھی اس پر ٹوٹ پڑتی ہیں۔ جانوروں کی نفسیات کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ چوہے سادہ پانی میں چار فی صدی الکحل پسند کرتے ہیں مگر اس سے زیادہ قوی محلول کی طرف رجوع نہیں ہوتے۔

اگر پھلوں کو کچل دیا جائے تو ان کے گودے میں جلد تخمیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں خارجی خمیر ملانے کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے کہ خمیری بیکٹیریا پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ تمام پھلوں کے چھلکوں میں خمیری اجزا پائے جاتے ہیں اچھے اور بے عیب انگوروں میں فی دانہ ۱۰۰ سے لیکر ۳۰۰ تک خمیری خلایا ہوتے ہیں اور اُن دانوں میں جن پر کوئی بڑ یا چونچ مار دیتی ہے اور جنھیں کوئی بھڑ یا دوسرا کیڑا زخمی کر دیتا ہے ایسے خلایا کی تعداد ۶۰،۰۰۰،۰۰۰ تک ہو سکتی ہے۔

جب انگور پکنے لگتے ہیں تو پردار کیڑے ان کے دانوں پر اِدھر اُدھر اڑتے پھرتے ہیں اور ان کو ایسے دانے کی تلاش رہتی ہے جو زخمی ہو چکا ہو اور رس خارج کر رہا ہو۔ انگور کے باغوں میں سب سے زیادہ سرگرمی بھڑوں میں پائی جاتی ہے۔ مگر انھیں زخمی انگوروں کو تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ خود اپنی نیش سے اُن کی نازک جلد کو زخمی کر سکتی ہیں۔ تمام کیڑوں کے پیروں میں مٹی کے بہت باریک ذرات لگے ہوتے ہیں اور مٹی میں بھی خمیر موجود ہوتا ہے۔ زخم رسیدہ انگوروں میں خمیری خلایا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور الکحل پیدا کرتے ہیں۔ اس الکحل کی بُو بھڑوں مکھیوں اور دوسرے کیڑوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ کیڑے اس دعوت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور جب شکم سیر ہو کر ان انگوروں پر سے اڑ جاتے ہیں تو اپنے پیروں میں ہزاروں تخمیری خلایا ساتھ لے جا کر دوسرے دانوں تک پہنچا دیتے ہیں۔

جراثیم سے ایک نئی طبی خدمت

اب حیاتینوں کی جانچ اور تشریح کے سلسلہ میں بہت سے امریکی جوہوں، اور کبوتروں اور بندروں وغیرہ کی

جانیں بچ جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ "بیکٹیریا نے ان جانوروں کی جگہ لے لی ہے۔ اور جانچ پڑتال کی خدمت کے لیے زیادہ تر انھی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ تمام حیاتینیں حقیقت میں نشوونما کے عناصر ہیں۔ جراثیم کو بھی اپنے نشوونما کے لیے حیاتینوں کی ضرورت اسی طرح ہوتی ہے جس طرح بلند ترنامی اجسام مثلاً انسانوں یا حیوانوں کو ہوتی ہے۔

کسی خاص چیز میں کسی خاص حیاتین کی مقدار معلوم کرنے کے لیے تین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے (۱) ایک خالص کلچر جس کو اس حیاتین کی ضرورت ہو۔ (۲) اس حیاتین کی تھوڑی سی مقدار بالکل خالص شکل میں۔ (۳) کلچر کا ایک درمیانی مادہ جس میں اس حیاتین کے سوا نشوونما کے تمام دوسرے عناصر موجود ہوں۔

جراثیم کے ذریعہ اس طرح حیاتین کی جانچ اور تشریح کو "خردبینی حیاتیاتی" طریقہ کہتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعہ مندرجہ ذیل حیاتینوں کا تجزیہ کیا جا سکتا ہے۔ تھیامین (ب (۱)) ریبو فلاوین (ب (۲)) نکوٹینک ایسڈ۔ ایڈ پائرو ڈوکسین۔ پینتھوتھینک ایسڈ۔ فولک ایسڈ، اینوسٹول اور بایوٹین۔ یہ جانچ جانوروں کے ذریعہ پرانے طریقہ پر کئی ہفتوں میں ہوتی تھی اور اب جراثیم کے ذریعہ صرف ۴۸ گھنٹوں میں ہوتی ہے اور نتائج بھی زیادہ صحیح ہوتے ہیں

جراثیم کا "جادو"

۱۸۱۹ء کا واقعہ ہے۔ پیڈوا کے ایک کسان نے دیکھا کہ اس کے پارچ (غذا) پر کچھ سُرخ دھبے ہیں جو خون سے مشابہ ہیں۔ وہ خوف زدہ ہوگیا۔ دوسرے روز بھی یہی واقعہ نمودار ہوا۔ وہ اور بھی زیادہ خوف زدہ ہو کر پادری کے پاس پہنچا۔ پادری نے کلیسا میں جا کر دعائیں کیں مگر کچھ نہ ہوا اور سُرخ دھبوں والا یہ سلسلہ پوری آبادی میں اس طرح بڑھ گیا کہ سب لوگ حیران ہو گئے آخر حکومت نے پیڈوا یونیورسٹی کے پروفیسروں اور افسران صحت کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا جس نے کچھ جدوجہد کے بعد معلوم کر لیا کہ یہ سُرخ دھبے ایک قسم کی سماروغی روئیدگی یا پھپھوندی کے باعث پیدا ہوتے ہیں ان کا نام انھوں نے بیکٹیریم پروڈیگیوسم رکھ دیا۔ لیکن اسی طرح کے خون جیسے دھبے اس سے پہلے بھی ۱۳۳۳ء میں رونما ہوئے تھے اور انھیں یہودیوں کی ساحرانہ سرگرمیوں سے منسوب کر کے عیسائیوں نے بہت سے یہودیوں کو قتل کر دیا تھا

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کئے گئے ہیں کہ آپ ہزار دو ہزار الجھنوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جا سکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت :- صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

پتہ :- ناظم شعبۂ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب فاضل الطب والجراحت کھاتولی ضلع مظفر نگر (یو۔ پی)

خواب آور گولیاں

(از ڈاکٹر تھیوڈور۔ جی کلمپ۔ ایم۔ ڈی)

بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی بیماری جسے انگریزی طب میں انسومنیا کہتے ہیں کبھی کسانوں یا مزدوروں یا ان لوگوں کو جو اپنی جسمانی محنت سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کرتے ہیں لاحق نہیں ہوتی۔ یہ مرض ایسے لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ صرف ان لوگوں کا مسئلہ ہے جو اپنی عقل و ذہانت سے روزی حاصل کرتے ہیں، مثلاً دماغی کام کرتے ہیں، لکھتے پڑھتے ہیں، کوئی علمی پیشہ کرتے ہیں یا آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ یہ دونوں حقیقتیں ایک بہت ہی اہم حتمی افسانہ کہتی ہیں، لیکن اس افسانے میں مشغول ہونے سے پہلے یہ ضرور ہے کہ مختصر الفاظ میں خود "نیند" کا عضویاتی عمل سمجھ لیا جائے۔

نیند حقیقت میں مرقوق ہے اس چھوٹے سے رقبہ پر جو دماغ کے زیرین حصہ میں مبدا اعصاب کے نیچے واقع ہے اور جو بائی تھلامس (تحت مبدا اعصاب) کہتے ہیں۔ اگر اس حصے میں کوئی رسولی یا زخم یا دوسرا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو نیند کی صورت و کیفیت بدل جاتی ہے۔ ایک محقق نے چند بلیوں کے دماغ کے اس حصے کے نیچے جہاں سے اعصاب باہر نکلتے ہیں، برقی مورچے لگا دیئے تھے۔ پھر جب وہ بجلی کا کرنٹ جاری کر دیتا تھا بلیاں فوراً سو جاتی تھیں۔

دماغ کا یہ علاقہ مسلسل طور پر اُن پیغامات سے "چھیڑا" جاتا رہتا ہے جو مخ دماغ (ذہنی مرکز) اور عضلات اور جسم کے دوسرے اعضاء کی طرف سے آتے ہیں۔ جب مخ دماغ کی طرف سے پیغامات کی آمد کم ہو جاتی ہے اور بہت دھیمی پڑ جاتی ہے، یا عضلات کی طرف سے تھکاوٹ اور سستی کے پیغامات آنے لگتے ہیں تو نیند کا مرکز رات کے لیے اپنا خیمہ تنہ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن جب دوسری قسم کے پیغامات آنے لگتے ہیں، مثلاً کانوں کی سمت سے غیر معمولی صدائیں یا اعضاء کی طرف سے درد کی لہریں، یا مثانے کے بھر جانے کے باعث اخراج بول کی ضرورت کے اشارے پہنچتے ہیں تو مبدا اعصاب کا حصہ زیریں پھر کام کرنے لگتا ہے اور ہم بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہے کہ نیند طاری کرنے کے عمل میں جسم اور دماغ دونوں کا حصہ ہوا کرتا ہے۔ جب جسم تھک جاتا ہے اور دماغ سکون محسوس کرتا ہے تو ہمیں نیند آ جاتی ہے۔ لیکن اس دور تمدن میں جو مشینوں کے ذریعے انسانی محنت کے عنصر کو کم کرتا ہے اکثر جسم میں اتنی کافی عصوی تھکن نہیں ہوتی کہ آسانی سے نیند آ جائے۔ چونکہ کام کرنے کے تمام اوقات میں دماغ بہت چاق و چوبند بلکہ کسا اور تنا ہوا رہتا ہے، اور مبدا اعصاب کی طرف حرکات کی لہریں مسلسل طور پر بھیجتا رہتا ہے، اس لیے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم وہ دماغی سکون جلد حاصل نہیں کر سکتے جس کے بغیر نیند کا طاری ہو جانا ممکن نہیں ہوتا۔ جدید طرز معاشرت کی ایک مبالغہ آمیز مثال اس گانے والے یا پیانو بجانے والے شخص میں دیکھی جا سکتی ہے جو ہر رات کو سونے سے پہلے ایک خواب آور گولی کھا لیتا ہے اور ہر صبح کو کسی اور دوا کی ٹکیہ کھا کر بستر سے اٹھتا ہے تاکہ اس کے اعضاء اچھی طرح بیدار اور متحرک ہو جائیں۔

بے خوابی کے اسباب

مرض بے خوابی کے جو اسباب عام طور پر پائے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

(۱) غیر رفع شدہ دماغی اور جذباتی "آویزشیں"۔ تشویش، خوف، فکر، اندیشہ، اندرونی کاوش وغیرہ اسی ایک چیز کے مختلف نام ہیں۔ اکثر ہمیں یہ معلوم رہتا ہے کہ کیا چیز ہمیں پریشان کر رہی ہے اور نیند کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ہمیں اس کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ ہر طبیب کے پاس چند ایسے مریض بھی آتے ہیں جو پورے خلوص کے ساتھ کہتے ہیں کہ انھیں کوئی فکر و تشویش نہیں ہے پھر بھی وہ نیند سے محروم رہتے ہیں، لیکن حالات کا تجزیہ یہ صاف طور پر ظاہر کر دیتا ہے کہ وہ کسی اندرونی یا تحت شعوری "دماغی آویزش" میں مبتلا ہیں۔

جب یہ خلل مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے اور مریض

پر ظاہر نہیں ہوتا تو اس کی مشکل کی تہ تک پہنچنے کے لیے تحقیق و تشخیص کا نفسیاتی طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے اور مخصوص طب دماغی سے مدد لینی پڑتی ہے۔ پھر بھی یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی صحت یابی کے لیے پورا تعاون پیش کرے۔ کیوں کہ طبیب یہ تو نہیں کر سکتا کہ کسی غلط یا بے جوڑ شادی کی حقیقت کو تبدیل کر دے یا کسی کا بیٹا اگر بہت دور ہے تو اسے واپس بلا دے، یا گزرے ہوئے اندوہناک واقعات کو از سر نو درست کر دے۔

(۲) **عضوی یا خلقی بیماریاں**:۔ بعض مرضیاتی حالتیں بھی بے خوابی کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں چند بیماریاں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثلاً غدہ درقیہ کا شدت عمل (جس سے گھیگھا پیدا ہوتا ہے)، عضوی تشنج، ورم دماغ، خون کا بڑھا ہوا دباؤ، نقص ہضم، قلب اور اعضائے تنفس کی بیماریاں بعض متعدی امراض مثلاً انفلوئنزا، ٹائیفائڈ بخار یا دق و سل وغیرہ۔ لیکن اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ بعض بیماریوں کے متعلق مریض کو جو فکر و تشویش ہوتی ہے وہ خود مرض سے بھی زیادہ بے خوابی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالتوں میں یہ ضرور ہوتا ہے کہ فلسفیانہ انداز سے بیماری کو تسلیم کر لیا جائے اور صبر و تحمل کے ساتھ جھیلنے کی کوشش کی جائے۔ اس سے بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

(۳) **اندرونی ہیجان یا حد سے زیادہ ابھری ہوئی طبعی تحریک**۔ ہر وہ شخص جو کاموں میں بہت مصروف رہتا ہے۔ یہ جانتا ہے کہ تھکا ماندہ گھر پر واپس آتا اور پھر بھی نیند کا نہ آنا کس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سبب یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کی وہ لہریں جو کام کے اوقات میں نکلتی رہتی ہیں فوراً "بجھائی" نہیں جا سکتیں۔ ہمارا دماغی یا عصبی نظام کوئی پانی کا نل نہیں ہے کہ جب چاہا ٹونٹی گھما کر پانی نکال لیا اور جب چاہا بند کر دیا۔ اسی لیے ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ شدید دماغی ہیجان کی سطح سے نیچے اترنے میں ہمیں کچھ دیر لگے گی۔ اس حالت میں ہمارا عمل یہ ہونا چاہیے کہ بدن کو خوب ڈھیلا کر کے آرام کریں یہاں تک کہ دماغ کو سکون حاصل ہو اور نیند رفتہ رفتہ خود طاری ہو جائے۔ ہلکا تفریحی مطالعہ خواب آور موسیقی، یا مدھم سروں میں ریڈیائی گانوں کی صدائیں وغیرہ بھی اس مقصد میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(۴) **بیرونی ہیجان آفریں عناصر**:۔ شور وغل کا حالت نوم پر کیا اثر ہوتا ہے اس کے متعلق کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیز و تند آوازوں سے نیند خراب ہوتی ہے، مگر بہت لوگ یہ نہیں جانتے کہ کوئی شخص اگر مخصوص قسم کی صداؤں کا عادی ہو گیا ہے تو ان صداؤں کا یکایک بند ہو جانا بھی بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ ریلوے کے جس ملازم کو ریل گاڑیوں کی گھڑگھڑاہٹ کی ہی میں اچھی نیند آتی ہے۔ اسے اگر یکایک کسی خاموش ماحول میں رکھ دیا جائے تو وہ پُرسکون نیند سے محروم ہو جائے گا۔ شہر کے مستقل باشندوں کو پہلے پہل دیہات کی خاموشی پریشان کرتی ہے اگر کوئی ہلکی نیند والا آدمی سونے کی کمرے کی ٹک ٹک کی آوازوں میں سونے کا عادی ہو تو گھڑی کی آواز کے رکتے ہی اس کی نیند میں خلل واقع ہو گا۔ الغرض اس کا تعلق زیادہ "عادت" سے ہے۔

(۵) **دواؤں اور منشی چیزوں کا اثر**:۔ بہت سے لوگ جو مرض بے خوابی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں کہ بعض دوائیں یا نشہ آور و نشاط انگیز چیزیں کس حد تک اس حالت کی ذمہ دار ہیں۔ بعض آدمی جو اپنے متعلق اس حقیقت کو جانتے بھی نہیں، چائے، قہوہ یا دوسرے مشروبات میں پائے جانے والے کافین (نباتاتی قلوی زہر) سے طبعاً بہت متاثر ہوتے ہیں۔ کافین ایک ہیجان انگیز چیز ہے جو غشائے دماغ سے لے کر اعصاب تک حرکتوں کا ایک بہاؤ جاری رکھتی ہے۔ اکثر اشخاص جو چائے یا قہوہ کے عادی ہو جاتے ہیں کافین کے اس ہیجان آفرین اثر پر رفتہ رفتہ غالب آ جاتے۔ لیکن وہ لوگ جو اس کی کافی برداشت کبھی نہیں حاصل کرتے، ان کے لیے کافین ایک ایسا عنصر بنا رہتا ہے جو نیند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے کہ چائے یا قہوہ ترک کر دیں۔

الکحل یعنی شراب کے اثرات مختلف ہوتے ہیں، شراب کی زیادہ مقدار بالآخر انسان کو بے ہوش کر دیتی ہے اس لیے ہم اسے قدرتی اور پُرسکون نیند کبھی نہیں کہہ سکتے۔ دوسری طرف اس کی مختصر مقدار کا ہیجان آفریں اثر یہ ہوتا ہے کہ پینے والے کو بیداری یا نیم بیداری کی حالت میں رکھتی ہے، اس لیے الکحل بہرحال نیند کے لیے مضر ہے۔

بعض دوائیں جو سونگھنے کے عمل کے ذریعے یا تنفس کے عمل کے ذریعے ناک وغیرہ کے اندر داخل کی جاتی

ہیں وہ بھی نیند میں خلل انداز ہوتی ہیں۔ بیلاڈونا بلا دونا اور "بیکی ٹیلس" وغیرہ کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

۲

یہ تو ظاہر ہے کہ ہم سب لوگ شہری زندگی کے ہیجان آفرین عناصر کو ترک کر کے ہمیشہ دیہات کی خاموش و پُرسکون فضاؤں میں نہیں رہ سکتے اس لیے جس شخص کو کبھی کبھی بے خوابی سے دوچار ہونا پڑتا ہے اس کو اعتدال و توازن کا احساس پیدا کرنا چاہیے، اور بہت زیادہ گھبرا کر مزید شب بیداریوں کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خیال کہ بہت سے دوسرے لوگ بھی اسی کشتی میں سوار ہیں، بعض حالات میں دماغی سکون پیدا کر سکتا ہے۔

نیند لانے کے لیے بعض لوگ سوتے وقت تھوڑا سا گرم پانی یا کوئی اور گرم مشروب پی لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ جب کوئی گرم سیال معدے میں پہنچتا ہے تو خون کی شریانوں میں ایک بلکا سا داخلی پھیلاؤ پیدا کر دیتا ہے، اور اس حد تک یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ لیکن یہ سکون آفریں اثر دیر پا نہیں ہوتا۔

جو لوگ بیٹھے بیٹھے دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے ایک مفید عمل یہ ہے کہ معتدل مقدار میں ورزش کیا کریں۔ کچھ آدمی یہ عذر پیش کرتے ہیں کہ دفتر میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اس قدر تھکے ماندے ہوتے ہیں کہ ورزش کرنے کو ذرا بھی دل نہیں چاہتا۔ اس کا جواب صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ کوشش کر کے دیکھیے جب تھکن دماغی قسم کی ہوگی تو ہلکی ورزش کے بعد سرور عافیت کا احساس پیدا ہوگا اور آسانی سے نیند آسکے گی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سونے سے پہلے کبھی کوئی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کا اثر سکون آفریں نہیں ہوگا بلکہ ہیجان انگیز ہوگا۔

نیند لانے کی جو چند سادہ اور آسان ترکیبیں اوپر بتلائی گئی ہیں، یہ اُن لوگوں کے لیے ہیں جن پر کبھی کبھی معمولی قسم کی بے خوابی کا حملہ ہوتا ہے۔ ایک تو ہر حالت میں یہ صورتیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ دوسرے جو لوگ حقیقت میں بیمار ہیں اور مرض بے خوابی ان کا پیچھا نہیں چھوڑتا ان کا پہلا اور اہم ترین فرض یہ ہے کہ اپنے معالج کے پاس جائیں اور طبی مشورہ طلب کریں

خط و کتابت کے وقت خریداری نمبر کا ضرور حوالہ دیا کیجیے تاکہ تعمیل ارشاد میں تاخیر نہ ہو۔

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے

نونہال رجسٹرڈ

گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کیلیے مفید ہے بدہضمی، دستوں کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹفک اصولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزا ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست بناتے ہیں۔ مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ کے لیے کافی ہے۔ صرف آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی

ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہر شخص کو اس بات کا تجربہ ہوا ہوگا کہ اس کا مزاج بہت دنوں تک یکساں اور ہموار نہیں رہتا۔ کبھی اس کی طبیعت میں جوش اور امنگ کی لہریں پیدا ہوتی ہیں، اور کبھی بددلی اور اضمحلال اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔ الغرض مزاج میں وقتاً فوقتاً تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور طبیعت اپنا رنگ بدلتی رہتی ہے۔ اس سوال کا جواب امریکا میں ایک جدید سلسلۂ تحقیقات سے دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ اور مضمون میں صرف طبعی نشیب و فراز کے اسباب و حالات پر روشنی ہی نہیں ڈالی گئی بلکہ یہ بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں پر "جذباتی دورے" پڑتے ہیں وہ ان کو کس طرح اپنے لیے کارآمد بنا سکتے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

مدت سے ماہرین نفسیات کو یہ معلوم ہے اور آپ کو بھی اپنے تجربات سے معلوم ہے کہ مختلف مواقع پر، یا مختلف دنوں میں ایک ہی قسم کی چیزوں کا ردعمل لوگوں پر مختلف ہوا کرتا ہے، مثلاً ایک روز کسی دفتر کا افسر خوش مزاج رہتا ہے اپنے ماتحتوں کے ساتھ مہربانی اور اخلاق سے پیش آتا ہے۔ اس کے سکریٹری یا ٹائپسٹ کی غلطیاں اسے پریشان نہیں کرتیں اور پھر دوسرے دن ایسے آتے ہیں کہ اس افسر کا مزاج بالکل بدلا ہوا ہوتا ہے، وہ کاموں میں انتہائی سختی کرتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آج تمام کلرکوں کا سرکاٹ کر رکھ دیگا۔ ہر ماں بھی اس بات کو جانتی ہے کہ بعض روز اس کے بچے بہت فرماں بردار اور محبت بھرے ہوتے ہیں اور بعض روز ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر بھوت سوار ہو گیا ہے۔ شادی شدہ عورت دیکھتی ہے کہ کبھی تو صبح کو اس کا شوہر غسل خانے میں گیت گا رہا ہے اور کبھی وہ بالکل خاموش اور افسردہ دل ہے۔

طبیعت کا یہ "نشیب و فراز" ایسی معمولی چیزیں ہیں جو روزانہ ہمارے سامنے آتی ہیں اور ہم نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ ناگوار واقعات اور غمانگیز حادثات یہ "نشیب" اور بددلی پیدا کرتے ہیں اور اچھی خبریں یا نفع و کامیابی کی باتیں ہمارے مزاج کو مسرور کر کے آسمان تک پہنچا دیتی ہیں۔ غالباً کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس کو اس عام نظریہ کا یقین نہ ہو۔

مگر اب جدید تحقیقاتی سائنس ہم سے یہ کہنا چاہتی ہے کہ یہ نظریہ غلط ہے اور اہم تجربات کی روشنی میں صحیح ثابت نہیں ہو سکا ہے۔ پورے ستر سال سے امریکا کے ایک ماہر طبیب اور سائنس داں ڈاکٹر رکس فورڈ بی۔ ہرسی جو پنسلوانیہ یونیورسٹی کے شعبۂ ریسرچ سے منسلک ہیں اس نظریہ کی اپنے تجربات کے ذریعہ جانچ کر رہے تھے اور انسانی جذبات کی بلندی و پستی یعنی "ارتفاع و انحطاط" کا مطالعہ کر رہے تھے۔ اور اب وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبیعتوں کے "انبساط" و "انقباض" یعنی جوش اور افتادگی کے دورے ایک دوسرے کے بعد نہایت باقاعدہ اور منظم طریقہ پر اور معین وقفوں پر اس طرح آتے ہیں جیسے سمندر کی موجوں میں جوار بھاٹا آتا ہے۔ بیرونی حالات فرحت و افسردگی کے ان منظم دوروں یا عرصۂ گردش میں صرف تھوڑی سی تعجیل یا تاخیر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے طبعی اضمحلال کے ایام میں پہنچ چکے ہیں تو خوشی کی خبریں آپ کے مزاج میں ایک مختصر اور عارضی فرحت پیدا کر دیں گی اور ان کا اثر جلدی زائل ہو جائے گا۔ دوسری طرف اگر آپ ایام ارتفاع و انبساط میں ہیں تو بری خبریں صرف ایک عارضی اور مختصر سی افسردگی پیدا کریں گی جو دیر پا نہیں ہوگی اور بہت جلد آپ کے مزاج میں پھر وہی پہلی سی "بلندی" عود کر آئے گی۔ ان ہی ایام کے باقاعدہ اور بالترتیب آنے جانے کا نام "انسانی جذباتی دورہ" رکھا گیا ہے جو عام طور پر ۲۳ روز میں عود کرتا ہے اور اس مدت کے گزرنے پر آپ پھر خود کو اسی حالت میں پائیں گے جس میں آپ ۲۳ روز پہلے تھے۔

طبعی یا جذباتی مدوجزر کے ان "دوروں" کی دریافت

کا افسانہ دلچسپ ہے۔ ۱۹۲۵ء میں ڈاکٹر ہرسی ریلوے کارخانوں میں کام کرنے والے کاریگروں اور مزدوروں کے بہترین حالات کارکردگی معلوم کرنے کے لیے ریسرچ میں مصروف تھے۔ وہ ہر روز دن میں چار مرتبہ ۲۵ مزدوروں کے کام اور حالات صحت کا جائزہ لیتے تھے اور اس سلسلے میں انھوں نے چند معلوماتی چارٹ بنا رکھے تھے جن میں وہ ان مزدوروں کی کہی ہوئی باتیں، اور کام کرنے کے انداز، اور جسمانی حالتیں اور دماغی کیفیات درج کرتے جاتے تھے۔

اس کام کو انھوں نے ایک سال سے زیادہ مدت تک جاری رکھا اور اس مدت کے اختتام پر وہ یہ دیکھ کر بہت حیرت زدہ ہوئے کہ تمام کے تمام نقشے ایک خاص نہج کے باقاعدہ نمونے یا سانچے میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ہر مزدور کے اوقات کارکردگی کی ہر معین مدت کے اندر ایک ہفتہ ایسا ہوتا تھا جس میں اس کی طبیعت پست و افسردہ اور اس کی کارگزاری کی تعداد کم ہو جاتی تھی۔ اور باقی وقتوں میں اس کے کاموں کی رفتار اچھی، مستحکم اور یکساں ہوتی تھی یعنی طبعی نشیب کے ہر دو نقطوں کے درمیان ایک مدت ایسی تھی جس میں نسبتاً زیادہ جوش اور طبعی فراز پیدا ہو جاتا تھا

چند مثالیں ملاحظہ کیجیے۔ کارخانے کے ایک مشینی حادثہ میں ایک شخص کا بازو کٹ گیا۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں ہوا جب کہ اس شخص کی طبیعت کے "چڑھاؤ" کا زمانہ تھا۔ وہ ہسپتال میں داخلہ کے ابتدائی چند ہفتوں تک اپنی اسی حالت پر بھی راضی اور خوش رہا۔ اس نے اپنے منہ سے یہ الفاظ کہے "کبھی کوئی اچھا آدمی بری حالت میں نہیں رہ سکتا لیکن ہے بھلے اس سے بہتر کام مل جائے"۔

حقیقت میں اس کا ارادہ اس کی مرضی کے مطابق کامیاب ہوا۔ کام پر واپس آنے کے بعد اسے سپروائزر انگراں کا عہدہ دیا گیا۔ اس کی تنخواہ اور اختیارات میں بہت بڑا اضافہ ہو گیا۔ لیکن اس وقت تک اس کے طبعی انحطاط کے ایام آ چکے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خوشی اور فخر محسوس کرنے کے بجائے وہ اتنا افسردہ و بددل رہنے لگا کہ اس نے ایک خوب صورت عورت سے جو اس کی بیوی بننے والی تھی محبت کا رشتہ توڑ دیا اور یہ بھی کہا کہ اس عورت کو "اس سے بہت افسوس ہوگا لیکن میں مجبور ہوں"۔

ایک سن رسیدہ کاریگر کو یہ دعوے تھا کہ اس کے جذبات میں مدوجزر کبھی نہیں ہوتا۔ وہ کہتا تھا کہ "میں ہمیشہ مسرور رہتا ہوں"۔ لیکن ڈاکٹر ہرسی کے نقشے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ تقریباً ہر پانچویں ہفتہ میں وہ اپنے افسران اعلیٰ کے سلوک پر نکتہ چینی کرتا تھا اپنے ساتھیوں سے ہنسی مذاق کرنا ترک کر دیتا تھا، اور کسی سے بات چیت کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔

ایک عجیب بات یہ تھی کہ جن لوگوں پر ڈاکٹر ہرسی کے تجربات جاری تھے وہ خود اپنے اندر کسی تبدیلی کا اعتراف نہیں کرتے تھے بلکہ سب کے سب یہ محسوس کرتے تھے کہ بیرونی حالات و واقعات ہی اس تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ فرحت و انبساط کے اسباب ان کی سمجھ میں بہت کم آتے تھے۔ لیکن کلفت و افسردگی کے فوری اسباب ان کے سامنے ہوتے تھے۔ مثلاً رات کو اچھی نیند نہیں آئی تھی یا موسم خراب ہے یا کسی کی بیوی سے جھگڑا ہو گیا ہے۔

اب ڈاکٹر ہرسی کو اس مسئلے پر کہ ہماری طبیعتوں میں مدوجزر کیوں پیدا ہوتا ہے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس لیے خود انھوں نے اپنے مزاج کی تبدیلیوں کے متعلق تحقیقات شروع کر دی۔ اس دوران میں انھوں نے جلد ہی یہ معلوم کر لیا کہ ایام انقباض و پست دلی میں وہ زیادہ نکتہ چیں اور زیادہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس لیے انھوں نے یہ اسکیم بنائی کہ ایام "فرر" میں وہ صرف ریسرچ کا کام کریں گے اور ان کاموں کو ترک کر دیں گے جن میں زیادہ عزم و ہمت کی ضرورت ہے، اور طبعی ابھار اور بلندی کے ایام میں وہ طبی مشورے یا لکچر دینے کا کام کریں گے۔

اس کے بعد انھوں نے اپنے اندرونی وظائف و افعال کی ایک طویل چھان بین شروع کی تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ان جذباتی تبدیلیوں کے عضویاتی اسباب کیا ہیں۔ اب ڈاکٹر ہرسی نے اپنی تحقیقات میں فیلاڈلفیا کے طبی ہسپتال کے ماہر افراد غدی "ڈاکٹر مائیکل جے۔ بینٹ" کو بھی شریک کیا، اور ایک سال سے بھی زیادہ مدت تک ہر ہفتہ ان سے اپنے غدودی اور عضویاتی افعال کا مسلسل معائنہ کراتے رہے۔ اس ذریعہ سے ڈاکٹر ہرسی نے یہ معلوم کیا کہ ان کے غدہ درقیہ اور دوسرے غدود، اور جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے افعال ہر ہفتہ نمایاں طور پر کچھ نہ کچھ بدلتے

رہتے ہیں۔ اور خون کے سرخ جسیموں کی تعداد اور صفرا کی مقدار پیدائش میں بھی ایک ایسا فرق ہوتا ہے جو کسی خاص تناسب و تواتر اور ضابطہ و موزونیت کے تحت میں ہے۔ مثلاً غدۂ درقیہ کی رطوبتوں کا افراز جو واحد عنصر کی حیثیت سے دوسرے عناصر سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس "جذباتی دورے" کے ایک خاص تواتر کو قائم کرتا ہے۔ اور "پستی" سے "بلندی" تک ایک گول سفر کرتا ہوا تقریباً چار اور پانچ ہفتوں میں پھر اپنی جگہ پر آجاتا ہے۔ ان حالات کو دیکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ نے یہ مشترک فیصلہ کیا کہ تمام عناصر کے مجموعی عمل سے جذباتی ارتفاع و انحطاط کا جو معمولی دور قائم ہوتا ہے اس کی مدت ۳۳ روز سے ۳۶ روز تک ہے

بنیادی طور پر یہ جذباتی دور مشتمل ہے ایک طرف "انرجی" یعنی قوائے عمل کی پیدائش۔ تعمیر اور ذخیرہ اندوزی پر اور دوسری طرف اس انرجی کے خرچ، اخراج اور استعمال پر۔ لیکن انرجی کی پیدائش اور استعمال برابر طور پر متوازی العمل نہیں ہوتے۔ پہلے ہم رفتہ رفتہ استعمال سے زیادہ انرجی کی مقدار جمع کر لیتے ہیں۔ اس سے ہم میں ایک بہتری یا بہبود کا احساس پیدا ہوتا ہے، اور ہم زیادہ پُرجوش اور سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس سرگرمی کے باعث پھر انرجی خرچ ہونی شروع ہوتی ہے اور ہمارا جسمانی نظام جس قدر قوائے عمل پیدا کرتا ہے اس سے زیادہ ہم استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ فاضل انرجی کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے اور ایک ردِ عمل کی صورت پیدا ہوتی ہے اسی سے ہم تھکن، افسردگی اور حوصلہ کی کمی محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی یہ تبدیلی بہت تیزی سے آتی ہے۔

اس تحقیقات کے سلسلے میں بہت سے مزید لوگوں کو مشاہدہ میں رکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ۳۳ روز کے معمولی دور میں جو کمی یا بیشی ہوتی ہے اس کا سبب غدہ درقیہ کا غیر معمولی عمل ہے اگر آپ کے غدہ درقیہ کی سرگرمی بہت تیز اور شدید ہو گی تو آپ کا دورہ ۳۳ روز کے بجائے تین ہفتوں ہی میں پڑنے لگے گا۔ اور اگر آپ کے غدہ درقیہ میں سستی اور افسردگی پیداوار کی کمی ہے تو آپ کے دورے کی واپسی کی مدت طویل ہو جائیگی۔ ڈاکٹر ہرسی نے یہ بات دیکھی ہے کہ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان کے "جذباتی دوروں کا" وقفہ زیادہ لمبا ہوتا جا رہا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ دس سال پہلے کی نسبت اس وقفے میں تین روز کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یعنی اب یہ دورے کسی قدر دیر سے آتے ہیں۔

مردوں اور عورتوں کے جذباتی دوروں کی طوالت میں کوئی خاص فرق نہیں معلوم ہوتا۔ لیکن عورتوں میں ان کے ایام حیض کے باعث جو خود بھی طبعی مدوجزر پیدا کرتے ہیں، ان دوروں کے نتائج میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ان کے ایام حیض کا جذباتی نشیب، ان کے بنیادی جذباتی دور کے نشیب کے ساتھ ساتھ یا بیک وقت آجاتا ہے تو غیر معمولی افسردگی، عصبیت اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ کا عقیدہ ہے کہ زن و شو میں تھگڑے کی بنیاد زیادہ تر ایسے ہی وقتوں میں پڑتی ہیں یہاں تک کہ بعض بدترین حالات میں علیحدگی تک کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اب ہر شخص سمجھ سکتا ہے کہ یہ جدید ترین دریافتیں اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ ذاتی طور پر ان دریافتوں سے کچھ مفید کام بھی لیے جا سکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ اگر اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے کہ آپ کی افسردگی اور طبعی اضمحلال بھی زندگی کا ایک ضروری اور قدرتی عنصر ہے اور اس مختصر سے موسم خزاں کے بعد زیادہ امید افزا اور مسرت خیز "موسم بہار" کے چند طویل اور پرلطف ہفتے آنے والے ہیں، تو آپ عارضی بے دلی یا اتفاقی غم انگیز واقعہ کے وقت کبھی مایوسی کو اپنے پاس نہ آنے دیں گے۔

دوسرا طریقہ اس دریافت سے فائدہ اٹھانے کا یہ ہے کہ آپ اپنے جذباتی دوروں کی روش معلوم کر لیں یعنی اُن کی آمد و رفت کا ایک نقشہ سا بنا لیں۔ اس سے آپ کو یہ آسانی ہو گی کہ آپ اپنے مزاج کے اتار چڑھاؤ کے وقفوں کے متعلق صحیح توقعات قائم کر سکیں گے۔ یہ اس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ جس روز بلا سبب کوئی غیر معمولی بد دلی یا افسردگی یا طبعی اضمحلال محسوس کرنے لگیں تو اس روز جنتری پر ایک نشان لگا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذاتی افعال کے ایک گہرے مطالعہ کے ذریعہ سب کچھ معلوم ہو جائے گا۔ پستی کے ایام کی صحیح تاریخیں بلندی کے ایام کی تاریخوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے معین کی

صحت کو تباہ کرنیوالی چھوٹی چھوٹی بُری عادتیں

انسان کی عادتوں کی تعمیر و تشکیل اس کے پیدا ہونے کے وقت ہی سے شروع ہو جاتی ہے، اور پھر پوری زندگی تک جاری رہتی ہے۔ جوں جوں یہ عادتیں دہرائی جاتی ہیں، مضبوط و مستحکم بنی جاتی ہیں، یہاں تک کہ ان کا ترک کرنا ناممکن یا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اچھی اور بُری دونوں قسم کی عادتیں اسی کلیہ کے تحت میں ہیں۔ اس لیے اگر بُری عادتوں کی طرح اچھی عادتیں بھی بن سکتی ہیں اور حاصل کی جا سکتی ہیں تو کیوں نہ بُری عادتوں کے بنانے سے گریز کیا جائے اور اچھی عادتیں ڈالی جائیں؟

اچھی اور بُری عادتیں کیا ہیں؟ جہاں تک انسان کی جسمانی صحت کا تعلق ہے اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ اچھی عادتیں وہ ہیں جو ہمیں زیادہ مکمل زیادہ تن درست اور زیادہ مسرت انگیز زندگی بسر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور بری عادتیں وہ ہیں جو اس مقصد کے حصول کی راہ میں رکاوٹیں ڈالتی ہیں۔ اس مضمون کا تعلق صرف ان بُری عادتوں سے ہے جو صحت و زندگی کو تباہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ہم ان کے مرکزی اور اثباتی پہلوؤں پر بحث کریں گے اور قیمتی مشورے دیں گے۔

بُری جذباتی عادتیں

یہ اغلب ہے کہ بُری عادتیں ہمارے دماغ ہی سے ہمارے خیالات کی شکل میں شروع ہوتی ہیں۔ ایک مثل مشہور ہے کہ "انسان جیسا خیال کرتا ہے ویسا ہی بنتا ہے"۔ افسردگی کے خیال سے افعال جسمانی میں بھی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا معدہ سب سے زیادہ حساس اعضا میں سے ہے۔ اس لیے عصبیت، اشتعال پذیری، غم و غصہ تاریک خیالات اور مایوسی کے جذبات وغیرہ قوت ہاضمہ کو خراب کر دیتے ہیں۔ غم و غصہ ایسی چیز ہے جس سے نجات حاصل کرنے کو حضرت حافظ شیرازی کے خیال میں آبِ حیات حاصل کرنے کے برابر ہے۔ کیا خوب فرماتے ہیں۔

دوش ما را ز غم و غصہ بخاتم دادند
دندریں ظلمت شب آب بیاتم دادند

ان حالات سے پیدا ہونے والے نقص ہضم کا اندازہ ان لوگوں کو بہ آسانی ہو سکتا ہے جو کسی ہنگامی واقعہ سے متاثر ہو کر ایک سراسیمگی اور پریشانی کے عالم میں بہت تیزی سے غذا کھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت حالت یہ ہوتی ہے کہ لقموں کو نگلنے کے لئے لعاب دہن کی کافی مقدار نہیں ملتی اور دلی افسردگی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد معدے پر گرانی ہو جاتی ہے۔ اور معدہ اذیت و کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے شخص کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ وہ سوسائٹی میں مل جل کر نہیں رہ سکتا۔ اور اس کے کاموں میں بھی رکاوٹ ہونے لگتی ہے۔

بعض لوگوں کی عادت تو ایسی ہوتی ہے کہ کبھی کبھی نہیں بلکہ ہر وقت غمگین و بددل ہی رہتے ہیں۔ غم و رنج ہی ان کی فطرت ثانیہ بن جاتے ہیں اور وہ یاس انگیز خیالات کے سوا اور کوئی بات دل میں لاتے ہی نہیں۔ وہ ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کوئی آفت یا مصیبت آنے والی ہے۔ ان خیالات سے ان کے صرف اعضائے ہضم ہی نہیں بلکہ ان کی پوری ہستی متاثر ہوتی رہتی ہے۔ کیا یہ ہزار درجہ بہتر نہ ہوگا کہ ایسے لوگ فکر و تشویش کو ترک کر کے اچھے اچھے اور دل خوش کن خیالات سے اپنے دماغ کو پُر کر لیں تاکہ ہاضم سیالوں کے افرازات کم نہ ہوں اور تمام اندرونی افرازات پر مفید اثر پڑتا رہے۔ خوف و ہراس اور غیظ و غضب کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ غدودی رطوبتیں بہت بڑھ کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ حرکت قلب کو بہت تیز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی خون کے دباؤ کو بہت بڑھا دیتی ہیں۔

ماہر طبیبوں اور سائنس دانوں کو اکثر اس امر کا موقع ملا ہے کہ انسانی معدے کے اندرونی استر میں خوشی یا غم خوف یا غصہ کے ردعمل کا مشاہدہ کریں۔ ایک مثالی واقعہ اس کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ ایک شخص چار سال سے ایک خاص مکان کو اپنی بود و باش کے لیے حاصل کرنا چاہتا تھا اور اسے اپنے حصول مقصد کا یقین

بھی ہوگیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہوسکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطبا نے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندرونی حصے جا بجا سیلان خون کے شکار ہوگئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناؤ اور آرام وسکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنج کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہوجاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کرسکتا ہے تو وہ پرسکون ہوکر اپنے اندرونی و بیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک مستقل تناؤ اور ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کرکے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرماں بردار ہوتے ہیں۔ فکرمند شخص کو چاہیئے کہ اپنے کھنچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہوجانے اور آرام کرنے کا "حکم دے"۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیئے اور فکر و تردد کو دل سے دور کردینا چاہیئے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کرلیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیئے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کرکے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنا کام بے حد ناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کرکے اسے دوسرا کام اختیار کرلینا چاہیئے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقاومت حاصل کرنے کی کوشش کریگا تو یہ خیالی تکلیف بھی دور ہوجائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ مشروع مشروع میں کسی ٹائپ رائٹر مشین یا پیانو یا ستار یا دوسرے ساز موسیقی پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہوجاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدائی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام برا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہوجاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیئے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کردینا چاہیئے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت و عجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کار کردگی ضائع کردیتے ہیں، اور جلدی تھک جاتے ہیں۔ اس لیئے ہر کام کرنے والے کو چاہیئے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کرلے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ تھکن جو ناتوانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اوائل عمر ہی میں پڑجاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پکا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزل

بھی طے کر لیتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتیں۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہے وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لعاب دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں ہاضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا نچلا حصہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی، اور عمل استحالہ میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھا لیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث بدہضمی کا شکار رہتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرانی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پرتکلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پرتکلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور "حرارے" بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا نہیں ملتے جن کی حیاتینوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جا سکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذائیں منتخب کریں۔ انرجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نمکیوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی نمکی اجزا، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ حیاتین اور معدنی اجزا جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

چائے، قہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی غشائی استروں میں سوزش و التہاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکیڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انہی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خرد بینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دَوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دَوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو مخزن الادویہ" بنا لینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو نبض میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور قبض دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا ہیجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ طبیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشاط انگیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں؛ بُرے اور غیر متوقع نتائج کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ایک بُری عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں نگلتے رہتے ہیں اور یہ تسمیمی سلسلہ کئی کئی مہینوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین مایوسی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کے متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں اور ہر قسم کی بُری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بُری عادتوں کو چھوڑ دینے کا مستحکم ارادہ کر لیجیے +

بھی ہوگیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہوسکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطبا نے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندرونی حصے جا بجا سیلان خون کے شکار ہوگئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناؤ اور آرام وسکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنج کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہوجاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کرسکتا ہے تو وہ پُرسکون ہوکر اپنے اندرونی و بیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک مستقل تناؤ اور ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کرکے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرماں بردار ہوتے ہیں۔ فکرمند شخص کو چاہیئے کہ اپنے کھنچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہوجانے اور آرام کرنے کا "حکم دے"۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیئے اور فکر و تردد کو دل سے دور کردینا چاہیئے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کرلیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیئے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کرکے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنا کام بے حد ناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کرکے اسے دوسرا کام اختیار کرلینا چاہیئے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقادمت حاصل کرنے کی کوشش کریگا تو یہ خیالی تخلیف بھی دور ہوجائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دُہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹائپ رائٹر مشین یا پیانو یا ستار یا دوسرے ساز موسیقی پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دُہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہوجاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذونادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدائی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بُرا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہوجاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیئے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کردینا چاہیئے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت و عجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بُری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کار کردگی ضائع کردیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیئے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کرلے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرلے۔ کاموں کا ایک پروگرام بناکر اس پر عمل کرلے۔ سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ تھکن جو ناتوانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بُری عادت جو اوائل عمر ہی میں پڑجاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پر کھانا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزلیں

بھی لے کر لیتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتیں۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہے وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لعاب دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں ہاضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا نچلا حصہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استحالہ میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھا لیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث بدہضمی کا شکار رہتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرانی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پرتکلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پرتکلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور "حرارے" بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا انہیں ملتے جن کی حیاتینوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جا سکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذائیں منتخب کریں۔ انرجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نیسجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزا، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ حیاتین اور معدنی اجزا جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

چائے، قہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی نفشاتی استروں میں سوزش و التہاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکیڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انہی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خردبینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دواخوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہے، مگر بے سبب دواخوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو "مخزن الادویہ" بنا لینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو قبض میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور مقوی دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا ہیجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ طبیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشاط انگیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں؛ بُرے اور غیر صحتی مادے اجزا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ایک بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں نگلتے رہتے ہیں اور یہ تسمی سلسلہ کئی کئی مہینوں تک جاری رہتا ہے۔ آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین مایوسی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کے متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں۔ خود

ضمناً بُری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بُری عادتوں کو چھوڑ دینے کا مستحکم ارادہ کر لیجیے +

عورتوں کا صفحہ

کون سی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟

لغات میں حُسن کی جو تعریف لکھی ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوب صورت یا حسین وہی شخص ہے جس کو دیکھ کر ہماری قوتِ مدرکہ یا ہمارے احساسات میں مسرت یا خوش گواری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں ظاہری حسن ایک نسبتی یا اضافی چیز ہے جو دیکھنے والے کے ذوقِ نظر پر موقوف ہے۔ یہ مثل بہت پُرانی ہے کہ "لیلا را بچشم مجنوں باید دید"۔ اسی کو ایک شاعر یوں کہتا ہے ؎

تماشہ دیکھ پروانوں کی آنکھوں سے پراں کا

شیکسپیر کہتا ہے کہ چاہنے والے کی نگاہ ایک حبشی میں حسن کو بھی کا پتہ لگا لیتی ہے۔ لیکن اس "نظریاتی" فلسفہ سے قطع نظر حُسن بجائے خود بھی ایک چیز ہے جو سب کی نگاہوں کے لیے ایک کشش، اور باوجہ رکھتا ہے۔ بعض عورتیں زیادہ بناؤ سنگار کرتی ہیں۔ بعض سادگی کو پسند کرتی ہیں۔ لیکن عام طور پر ایک اہم ترین حقیقت اس سلسلے میں نظر انداز کر دی جاتی ہے، اور وہ یہ ہے کہ حُسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ اور وہ متناسب اعضا، وہ خوب صورتی، وہ قدرتی دلکشی، وہ خوش اطواری اور چال ڈھال جو نگاہوں کو خوش گوار معلوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

عام طور پر عورتوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں جو دیکھی جاتی ہیں۔ ایک تو وہ قسم ہے جسے آپ "تصویر" یا "تماشہ" کہہ سکتے ہیں، اور جس کا حُسن (اگر وہ حسن کہا جا سکے) صرف مصنوعی آرائش اور بناؤ سنگار کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والا اس حسن کو بھی دیکھتا ہے، مگر صرف نظارہ کی حد تک، وہ اس کی موجودگی میں خود کو غیر مطمئن اور بے آرام پاتا ہے۔ دوسرا حُسن وہ ہے جو قدرتی ہوتا ہے اور جس میں صحت و تن درستی کی اندرونی چمک دمک پائی جاتی ہے، اور جن کے اطوار میں نیکنفسی اور خود اعتمادی جھلکتی ہے۔

ایک فلسفی کا قول ہے کہ "حقیقی حسن باطن کی طرف سے ظاہر ہوتا ہے"۔ دراصل یہی تن درست، مسرور اور مطمئن "باطن" ہے جو ایک خوب صورت اور دل کش "ظاہر" کا باعث ہوتا ہے۔ ویسے تو یہ ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اسی میں سچائی مضمر ہے۔ غور کیجیے کہ اس کا کیا سبب ہے کہ اکثر لڑکیاں اپنی شادی کے دن سب سے زیادہ حسین معلوم ہوتی ہیں؟ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس فطری حسن و دل کشی کا تعلق ان کی ظاہری آرائش سے نہیں ہے بلکہ اندرونی احساسات مسرت و خوش دلی سے ہے۔

ہم جس معنی میں حُسن کو پیش کر رہے ہیں اس اعتبار سے کوئی عورت اس وقت تک حسین نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ اپنی تمام تر جسمانی اور ذہنی قوتوں کا نشو و نما نہ حاصل کرے، اپنی تن درستی و توانائی کے تمام امکانات کو ترقی نہ دے، اپنی ذات میں پوری خود اعتمادی پیدا نہ کرے، اور زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے جسم و دماغ کو ہم آہنگ نہ بنائے۔ انسان کے چہرے کو اس کے دل کا مظہر کہا گیا ہے۔ اسی طرح عورت کے جسم کو بھی اس کی اندرونی صحت و سکون کا مظہر ہونا چاہیے۔

اس جدید زمانے میں کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو فلم ایکٹریسوں کو حُسن و دل کشی کا "معیار" سمجھ بیٹھی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ نگار خانوں کا روپ ساز یا بھیس بنانے والا ماہر عورت کی تراش خراش میں اپنی بناوٹ اور تصنع بھر دیتا ہے کہ اس کا قدرتی حُسن اور فطری خد و خال ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف پردۂ تصویر کی ایک تخصیت بن کر رہ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کیلی فورنیا کے ایک مشہور ڈاکٹر نے کیا خوب کہا ہے کہ "فلمی نگار خانوں کے صنعت گر تر و تازہ سیبوں کو حاصل کر کے ان کو ٹین کے ڈبوں میں بند کر کے فروخت ہونے والے بدنما سیبوں میں مبدل کر دیتے ہیں۔ کوئی آدمی شاداب و خوش رنگ سیب کے مقابلے میں سیب کے مربہ کو پسند نہیں کرے گا۔ آج کل بالی وڈ کو حسن کا مرکز سمجھا جاتا ہے، لیکن وہاں تو ایسی حسینہ "بنائی" جاتی ہے جو صرف سجاوٹ کا کام دے سکے۔ ہم تو حقیقی حسن اسے کہتے ہیں جس میں مصوّر فطرت کی قلم کاری اور کامل صحت و تن درستی کی شعاعیں موجود ہوں۔ جو مصنوعی آرائشوں کا محتاج نہ ہو اور جس کے موزوں اور تن درست جسم پر دنیا کا لباس خود بہ خود

ہزار روپے کا لباس معلوم ہونے لگے۔ ایسے ہی پاکیزہ اور صحت مند دوشیزہ زیب قدرتی حسن سے متاثر ہو کر ایک ایرانی شاعر کہتا ہے ؎

یک قبا نیست کہ شائستۂ اندام تو نیست

یعنی ساری دنیا میں کوئی ایک جامہ بھی ایسا نہیں ہے جو تیرے جسم پر زیب نہ دیتا ہو۔ اگر آپ نے دنیا کے بڑے بڑے مصوروں کے شاہکار دیکھے ہوں گے تو آپ نے ان میں ایک بات ضرور پائی ہوگی اور وہ یہ ہے کہ اچھا فن کار ہمیشہ قدرتی تابندگی اور فطری انداز والے حسن کو مصنوعی اور فیشن زدہ حسن پر ترجیح دیتا ہے، اور اس کی تصویروں میں جس چیز کا سب سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے، وہ تن درستی، شادابی اور جسمانی توازن ہے۔

بعض یوروپین اور امریکن رسالوں میں تصویروں کے ذریعہ عورتوں کو جدید ترین فیشنوں کا "نمونہ" بنا کر دکھایا جاتا ہے۔ یہ وہ تجارتی طریقہ ہے جس سے کبھی متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ ان ممالک میں ایسی مخصوص عورتیں ہوتی ہیں جو "فیشن" کو پیشہ کے طور پر اختیار کرتی ہیں اور طرح طرح کے فوٹو کھنچوا کر لباس ساز کمپنیوں اور مشہور رسالوں کو بھیجتی ہیں جہاں سے انھیں بڑی بڑی رقمیں ملتی ہیں۔ لیکن اس "خدمت" کے لیے ان عورتوں کو اپنی قدرتی دل کشی اپنے ہاتھوں تباہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ سادگی کو مٹاتی ہیں، تصنع اور بناوٹ کو بڑھاتی ہیں۔ اپنے رخساروں کو اندر کی طرف چپکاتی ہیں، اپنے اعضا میں نئے نئے زاویے قائم کر کے ان کے قدرتی تناسب کو بگاڑتی ہیں اور بگاڑ ہوں میں مصنوعی طرز و انداز بھر کر اپنی شخصیت کو ختم کرتی ہیں اور فیشن ایبل اشتہاری لباسوں کو اپنی ہستی سے بھی زیادہ نمایاں کرنا چاہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ حقیقی حسن کو ان چیزوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہو سکتا۔

عورت کو سمجھنا چاہیے کہ بہت زیادہ بیش قیمت اور نفیس و پُرزر لباس پہن لینے سے وہ کپڑوں کی الگنی تو بن سکتی ہے مگر حسین نہیں کہی جا سکتی۔ حسن تو اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے جب صحت و تن درستی بھی حاصل ہو۔ اس کی فطرت، اس کی سرشت، اس کے طبع اور مزاج میں ہم آہنگی ہو۔ اس کے جسم سے اندرونی صحت و توانائی کی کرنیں پھوٹ رہی ہوں۔ اور اس کے پاک و صاف دل کی ضیا باری لوگوں کو متاثر کر رہی ہو۔

بعض عورتوں میں بلکہ زیادہ تر عورتوں میں دوسری عورتوں کی تقلید کرنے کا بے انتہا شوق پایا جاتا ہے۔ وہ لباس اور چال ڈھال اور ذاتی آرائش میں بھی نقل و تتبع کو ضروری خیال کرتے ہیں، مثلاً اگر کوئی دوسری عورت ایک خاص وضع سے اپنے بالوں کو سنوارتی ہے اور یہ ترکیب اس دیکھنے والی عورت کی نظر میں "خوب صورت" معلوم ہوتی ہے، تو وہ بھی جھٹ اسی طرح اپنے بال بنانے شروع کر دیتی ہے۔ یہ طریقہ قطعاً غلط ہے۔ ہر عورت کو خود یہ جاننا چاہیے کہ بالوں کو کس طرح سے بنانا اسکو زیب دیتا ہے، اور اس کی مجموعی جسمانی ساخت سے مناسبت پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح وضع لباس کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور کسی کی نقل اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس سے "انفرادیت" ختم ہو جاتی ہے۔

حسن کوئی ایسی مختص یا مستثنیٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہو سکیں، بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدائشی عضوی نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دل کش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں، بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حسن کا اصلی راز تن درستی میں ہے اگر کوئی عورت ایسی شخصیت رکھتی ہے جو توجہ کو منعطف کر سکے، تو یہ ضروری نہیں ہے کہ خوب صورت ہونے کے لیے اس کے حسن کے تمام اجزا اکمل ہونے چاہییں اور اس کے چہرے تہرے، ناک نقشے، انداز و ادا، رنگ روپ اور وضع قطع میں جمال ہی جمال بہ درجۂ اتم و اکمل موجود ہو۔ اگر اس کے خدوخال اور شکل و صورت، اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دل کش ہوں تو خوش سلیقگی کے ذریعے ان ہی بنیادوں پر حسن کی پوری عمارت تعمیر کی جا سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورت کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ کس قبیل سے تعلق رکھتی ہیں۔ کن خصوصیات کی حامل ہیں کس وضع قطع میں اور کس پس منظر اور ماحول میں ان کی دل کشی نمایاں ہو سکتی ہے۔ نیز یہ کہ کن حالات میں ان کو سب سے زیادہ اطمینان اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے۔ الغرض عورت کی خوب صورتی کے اجزا یہ ہیں۔ اچھی صحت کی نور افشانی، خون صالح کی رنگ آفرینی، نرم آواز، اچھی چال ڈھال، ضیا بار شخصیت، اچھی زیبائش اور نیک سیرت، مضبوط کردار، پوری خود اعتمادی اور قدرتی دل کشی۔

اب بہروں کو قوت سامعہ مل جائے گی!

از لوئیس میٹوکس میلر

نقل سماعت یا گراں گوشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ کچھ بہرے تو ایسے ہوتے ہیں جو معمولی درجہ کی آواز تو نہیں سنتے مگر بہت بلند آواز سن لیتے ہیں۔ اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جن کو "پٹ بہرا" کہتے ہیں۔ یعنے قوت سامعہ سے قطعاً محروم ہوتے ہیں اور کچھ بھی نہیں سنتے۔ لیکن ہر بہرا، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس دنیا میں ایک خاص قسم کی "تنہائی" اور دنیائے گفت و شنید سے "علیحدگی" محسوس کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسے اپریشن کا ذکر کیا گیا ہے جو بہرے پن کے علاج کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور سائنٹی فک عمل جراحی کا ایک تازہ ترین کارنامہ ہے۔ اسی لیے یہ مضمون ایک نوجوان عورت کے کان پر عمل جراحی کے دلچسپ نتیجہ سے شروع ہوتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

ہسپتال میں جس نوجوان عورت کے بہرے کانوں پر عمل جراحی کیا گیا تھا، وہ آوازوں کو نہایت ذوق و شوق سے سن رہی تھی۔ اس کی دلی مسرت اس کے چہرے سے ظاہر تھی۔ وہ آج تک "سننے" کی لذت سے ناآشنا رہی تھی۔ "آواز" اس کے لیے دنیا کا اک انوکھا عجوبہ تھی۔ وہ اس "اچنبھے" سے حیرت زدہ بھی تھی اور خوش بھی۔ اس کے سر کے چاروں طرف پٹیاں بندھی ہوئی تھیں، جن کے نیچے اس کے کان بھی پوشیدہ تھے۔ اس کے لیے ہر قسم کی آواز ایک نغمۂ دل نواز اور کیف افزا تھی۔ غسل خانے کے نل سے پانی کے قطرات کا ٹپکنا، محل میں چلنے والی گاڑیوں کی گڑگڑاہٹ، لوگوں کی گفتگو کی صدائیں، دور کی آوازیں، پرندوں کا درختوں پر شور و غل، یہ تمام چیزیں اس کو کسی دوسری دنیا کا خوش آیند اور روح پرور ترانہ معلوم ہو رہی تھیں۔ اس عورت کی عمر چھبیس سال تھی۔ اس مدت حیات میں آج یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے "سننے" کی لذت محسوس کی تھی اور یہ سمجھا تھا کہ "آواز" کیسی اچھی نعمت ہے۔

یہ نتیجہ تھا صرف ایک ماہرانہ عمل جراحی کا جس نے اس کے اندرونی کان کے حفزونی اور جھلی دار غلاف میں ایک بہت ہی چھوٹی سی بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا تھا۔ اور اس کھڑکی کے کھل جانے کے باعث دنیا کی تمام دل کش آوازوں کا جادو اس عورت کو مسحور کر رہا تھا۔ اس طرح کا بہادرانہ مگر نازک ترین اپریشن جس سے پردۂ گوش میں سوراخ کر دیا جاتا ہے امریکا میں ایک دو نہیں بلکہ دو ہزار بہروں پر کیا جا چکا ہے اور ان تمام مریضوں کو کافی مدت تک اس لیے بھی نگرانی میں رکھا گیا ہے کہ ماہرین کو اس اپریشن کی مستقل افادیت پر شبہ تھا اور ان کو اس امر کا یقین نہیں تھا کہ مریضوں کی نئی قوت سامعہ بہت دنوں تک برقرار رہے گی۔

اس سلسلے میں جو سب سے زیادہ ضروری کام ہے وہ صرف یہ نہیں ہے کہ کانوں کی کھڑکی کھول دی جائے۔ گزشتہ سال امریکن اکاڈیمی آف اوفتھالموالوجی اینڈ لیرنجولوجی (ادارۂ علم چشم و علم تجربات) نے کان میں سوراخ کرنے کے اس عمل کا اور اس کے دور رس نتائج کا بہت گہرا مطالعہ کیا تھا۔ ایک محقق اس سلسلے میں لکھتا ہے، "چھے سال پہلے میرا عقیدہ یہ تھا کہ کان کے اندرونی پردے میں سوراخ کرنے کا عمل اگرچہ ایک دل چسپ ڈرامائی اثر رکھتا ہے۔ مگر کسی مستقل فائدے کا حامل نہیں ہے، اور پھر ثقل سماعت کا مرض عود کر آ سکتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو اپریشن سے پہلے بہرے تھے اور اب پانچ سال کے بعد تک ان کی سماعت اتنی اچھی ہے کہ کم آواز والی کانا پھوسی کو بھی سن لیتے ہیں۔"

انسان کا پراسرار آلۂ سماعت انسان کے آلۂ سماعت کی ساخت بہت ہی پیچیدہ ہے اور قدرت کے پراسرار ہاتھوں نے اس کی تشکیل و ترکیب میں عجیب و

غریب چیزوں سے کام لیا ہے۔ آواز کی لہریں جب کانوں میں داخل ہوتی ہیں تو اس "پردۂ طبل" پر ضربیں لگاتی ہیں جسے عام اصطلاح میں کان کا پردہ کہتے ہیں۔ یہ ایک ڈھول (طبل) کی سی چیز ہے جو صرف ایک چھوٹی سی جھلی پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی غشائی پردہ کان کے بیرونی حصے کو درمیانی حصے سے جُدا کرتا ہے۔ اس "پردۂ طبل" سے ملا ہوا تین چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جن کے نام ان کی شکلوں کے باعث یہ ہیں۔ موگری۔ سندانیہ۔ رکاب نما ہڈی۔ کان کے بیرونی پردے پر موج آواز کی ضرب لگتے ہی یکے بعد دیگرے ان تینوں ہڈیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ رکاب نما ہڈی کا حصۂ زیرین اس عضر دنی غلاف کی ایک چھوٹی سی "کھڑکی" میں مکمل طور پر سمایا ہوا ہوتا ہے جو "درمیانی کان" کو "اندرونی کان" سے جدا کرتی ہے۔ اسی کھڑکی کے ذریعہ "رکاب نما ہڈی" کی ارتعاشی حرکتیں اندرونی کان کے سیال مادّے میں منتقل ہو جاتی ہیں اور وہاں جو حرکتیں پیدا ہوتی ہیں وہ "اعصاب سمعی" کے مربوط نما مجموعہ کو چھو دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سننے" کے احساسات فوراً دماغ کے سمعی حصے تک پہنچ جاتے ہیں اور ہم باہر کی آواز سُن لیتے ہیں۔

یہ سلسلہ یا زنجیر بہت ہی حیرت انگیز ہے۔ اسی کی کڑیوں میں جب کہیں پر کوئی خرابی ہوتی ہے تو بہرے پن کا افسوس ناک حادثہ وجود میں آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں گلے کے غدود کی پیدائش کبھی کبھی درمیانی کان سے جانے والی نالی کو بند کر دیتی ہے اور جب ان غدود کی اسنجی نشیبر نکال دی جاتی ہیں تو سماعت پھر واپس آجاتی ہے۔ پیرانہ سالی کے وقت اعصاب سمعی کے اضمحلال سے بھی ثقل سماعت پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا کوئی علاج اب تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

ان ہی دونوں حدوں کے اندر دنیا کے ڈھلاکھوں انسان ہیں جو کلّی یا جزوی طور پر بہرے ہوتے ہیں۔ یہ بہرا پن ایک ایسے مرض سے پیدا ہوتا ہے جسے "تصلب گوشی" کہتے ہیں یعنے کان کی غشاؤں اور نسیجوں کا سخت ہو جانا۔ بعض لوگوں میں التہاب طبلیہ یا زخم وغیرہ سے بھی گراں گوشی پیدا ہوتی ہے۔ مگر یہ دوسری چیز ہے۔ "تصلب گوشی" میں نہ تو کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے نہ درد ہوتا ہے اور نہ کان میں کوئی سمیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامت بجز اس کے نہیں ہوتی کہ بہرے شخص کے کانوں میں کبھی کبھی بھنبھناہٹ یا گونج کی سی آوازیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ سماعت سے محروم ہوتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ ایک استخوانی بالیدگی رفتہ رفتہ اس چھوٹی سی کھڑکی کو بند کر دیتی ہے جو رکاب نما ہڈی سے متصل ہوتی ہے اور اس ہڈی کے حصۂ زیریں میں کوئی ارتعاشی حرکتیں پیدا نہیں ہوتیں جو اندرونی کان کے سیال مادّے تک پہنچ سکیں۔ اکثر اندر کے اعصاب سمعی بالکل اچھے اور تن درست ہوتے ہیں۔ لیکن ان تک کوئی آواز پہنچتی ہی نہیں جسے وہ دماغ تک منتقل کر سکیں۔

گزشتہ ایک صدی کے دوران میں ماہرین گوش کی تمام کوششوں کے باوجود یہ صورت حال ایک معمہ بنی رہی۔ سنہ ۱۸۷۶ء میں ایک جرمن سرجن کیسل نے پہلی کوشش کی کہ کان کی رکاب نما ہڈی کو اس کی بند کھڑکی کے اندر ڈھیلا اور غیر پیوستہ کر دے۔ اس عمل کے بعد ہی فوراً سماعت واپس آگئی۔ مگر افسوس کی بات یہ تھی کہ پھر جلد ہی یہ کھڑکی بند ہو گئی۔ سوئڈن کے ایک ڈاکٹر ہولم گرین نے پلاسٹک کی ایک کھونٹی ڈال کر اس کھڑکی کو کھلا رکھنا چاہا۔ لیکن اس کا نتیجہ اور بھی خراب ہوا۔ اس بیرونی شے کے ردعمل سے نئے خلایا پیدا ہو گئے اور انھوں نے کھڑکی کو اور بھی زیادہ سختی سے بند کر دیا۔ اسی طرح کم از کم نصف درجن ممالک کے اطبا کوششیں کرتے رہے اور اپنے نظریات کو بدلتے رہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر سورڈائل نے عمل جراحی کا ایک کمال اس طرح ظاہر کیا کہ مکڑی کے جالے کی طرح باریک چمڑے کی ایک تہ کان کی کھڑکی میں لگا دی تاکہ اسی کے ذریعہ "پردۂ طبل" سے اندرونی کان تک ارتعاشی حرکتیں منتقل ہو سکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے متواتر آپریشنوں کا سلسلہ جاری رکھا تاکہ کھڑکی کھلی رہے۔ یہاں تک کہ رفتہ رفتہ استخوانی بالیدگی کی طاقت ختم ہو جائے۔

بعد کو دوسرے سرجنوں نے یہ معلوم کیا کہ یہ استخوانی بالیدگی عام طور پر ان خرد بینی ریزوں کے آس پاس شروع ہوتی ہے جو بند کھڑکی میں برمے سے سوراخ پیدا کرنے کے باعث پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ خرد بین اور بہت ہی نازک کوچیوں کو استعمال کر کے انھوں نے ہر ایک ریزے

و نکال لیا۔ لیکن اس پر بھی ایک دوسرے عنصر نے ان کی کوششوں کو ناکام بنا دیا۔ جمے خون کی خفیف سے خفیف مقدار نے بھی نئی نسیجوں کی بالیدگی میں مدد کی اور کھڑکی پھر بند ہوگئی۔ اس لیے ان ڈاکٹروں نے بے خوں کی عمل جراحی شروع کی۔ لیکن یہ طریقہ بھی کھڑکی بند ہونے کو نہ روک سکا۔

الغرض یہ تمام کے تمام اپریشن بہرصورت ناکامیاب ثابت ہوئے۔ اس کے بعد اس چھوٹے سے عضو دہلیز کے ہمیشہ بند ہو جانے کا راز نیویارک کے ایک ڈاکٹر نے معلوم کرنا چاہا۔ ان کا نام ڈاکٹر جولیس لیمپرٹ ہے۔ انھوں نے مسلسل ۱۲ سال تک غور و مطالعہ کرنے اور کلینکی تجربے کرنے کے بعد جولائی ۱۹۳۳ء میں ایک نیا اصول پیش کیا جو بہت حیرت انگیز تھا۔ اب تک ڈاکٹر سوراخ اور دوسرے ماہرین بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کانوں کا پردہ کان کی پشت کی طرف سے کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر لیمپرٹ نے راہ راست کان کے سوراخ میں سامنے کی طرف سے اپنا کام شروع کیا۔ اس طریق کار سے ایک طرف اگر درمیانی کان تک رسائی حاصل کرنے میں آسانی ہوئی تو دوسری طرف بہت سی نسیجوں کے کاٹنے کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسمومیت کے امکانات بھی کم ہو گئے اور اس ورم کی پیدائش میں بھی بہت تخفیف ہوگئی جو نئی نسیجوں کی بالیدگی کا ایک سبب بن جاتا ہے۔

اس استخوانی غلاف تک پہنچنے کے بعد جس میں اندرونی کان کا میکانی نظام رہتا ہے۔ ڈاکٹر لیمپرٹ نے ایک بہت ہی چھوٹا سا دندانہ دار برما استعمال کیا، جیسا کہ دندان ساز استعمال کرتے ہیں۔ اور اس کے ذریعہ پرانی کھڑکی کے اوپر ایک چھوٹا سا بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا جو ایک چاول کے دانہ کے برابر تھا۔ پھر ایک باریک جلائی آلہ سے اس سوراخ کو چکنا کر کے اس پر پالش کر دیا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ ہڈی کا نشوونما رک جائے اور اس میں پھر بالیدگی نہ ہو۔ اس کے بعد انھوں نے پوری احتیاط کے ساتھ برمائی ہوئی ہڈی کے ہر ایک ریزے کو باہر نکال لیا۔

اب انھیں اس نئے سوراخ کو چھپانے اور اس پر استر لگانے کے لیے کسی حفاظتی چیز کی ضرورت تھی۔ ان کو یہ چیز اندرونی کان کے راستے ہی میں مل گئی۔ یعنی وہ چکنی نسیج جسے اس کے دریافت کنندہ کے نام سے منسوب کر کے (شیرپنل کی جھلی کہتے ہیں اور جو "پردۂ طبل" کا ایک جزو ہوتی ہے، ڈاکٹر لیمپرٹ نے اس جھلی کو نکال کر مناسب جگہ پر لگا دیا اور یہی چیز ایک محافظ کی حیثیت سے اس نئی کھڑکی کے شیشے اور فریم دونوں کا کام کرنے لگی۔

سنہ ۱۹۴۱ء تک لیمپرٹ نے اس چھوٹی سی جراحی کھڑکی کے لیے ایک نئی جگہ دریافت کر لی اور اس بہترین فنی تبدیلی سے کام لے کر انھوں نے سنہ ۱۹۴۳ء تک ۸۰۰ مریضوں پر عمل جراحی کیا۔ ان میں سے ستر فی صدی اپریشن کامیاب ہوئے اور بہروں کو قوت سامعہ حاصل ہوگئی۔ پھر ڈاکٹر لیمپرٹ کے شاگردوں نے بھی ۶۰۰ اپریشن کیے۔ ان میں بھی شفایابی کا تناسب یہی رہا۔ اس سے ڈاکٹر لیمپرٹ مطمئن نہ ہوئے اور انھوں نے اعلان کیا کہ ستر فی صدی کامیابی یقیناً کافی نہیں کہی جا سکتی۔ لیکن ان کو یقین تھا کہ وہ جلد تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیں گے اور ان تمام پیچیدگیوں کو جو جلزون کے متورم ہو جانے، اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے اور کھڑکی کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں دور کر دیں گے۔

آخر جنوری سنہ ۱۹۴۵ء کے "آرچیز آف اوٹولیرنجولوجی" یعنی رسالۂ سماعت و حنجریات میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے طبی دنیا کے سامنے اپنا یہ اعلان پیش کر دیا کہ بہرے پن کے علاج کی آخری کاوشیں بھی بار آور ہو گئیں۔ ان کی رپورٹ میں ایک اضافے کی بات تھی وہ یہ کہ "کان کی کھڑکی کھلی ہوئی رکھنے کے بجائے اسے درحقیقت بند کر دینا چاہیے۔" اس عمل کے لیے انھوں نے ایسا طریقہ ایجاد کیا ہے جو قدرتی طریقے سے بہت ملتا جلتا ہے۔ کان کے بیرونی حصہ سے عضو دہلیز کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا نکال لیا جاتا ہے اور اسی کو صحیح شکل دے کر نئے سوراخ میں داخل کر دیا جاتا ہے (یعنی مریض کو قوت سامعہ حاصل کرنے کے لیے اپنا بیرونی کان ذرا سا کٹوا لینا پڑتا ہے)۔ اس کے بعد شیرپنل کی باریک جھلی اس پر منڈھ دی جاتی ہے۔ یہ عضو دہلیز کا ٹکڑا ایک نئی رکاب نما ہڈی کا کام کرتی ہے اور آواز کی ارتعاشی حرکتوں کو اندرونی کان تک پہنچا دیتی ہے۔ مزید برآں یہ استخوانی بالیدگی کو بھی روک دیتی ہے اور اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے کا امکان بھی ختم کر دیتی ہے۔

اب پچاس بہروں پر یہ تازہ ترین عمل جراحی کیا جا چکا ہے اور اس میں سو فی صدی کامیابی ہوئی ہے۔ یعنی ہر مریض کو پوری قوت سامعہ حاصل ہوگئی ہے۔ ان نپٹ بہرے لوگوں پر جو اس اپریشن کے باعث خاموشی کی دنیا

سے آواز کی دنیا میں واپس آجاتے ہیں، اس کا ایک دلچسپ ڈرامائی اثر ہوتا ہے۔ جس نوجوان عورت کے افسانے سے یہ مضمون شروع کیا ہے اس کی حیثیت مثالی ہے۔ سماعت کے واپس آتے ہی تمام بہروں کے احساسات ایسے ہی ہوتے ہیں۔ ۲۴ سال تک کچھ نہ سننے کے بعد جب اس عورت نے آوازیں سنیں اور اس کا بچہ اس کے سامنے پیش کیا گیا تو اس کے میٹھے بولوں میں جو لذت اسے حاصل ہوئی، وہ آج تک نہیں حاصل ہوئی تھی اور اس نے مسرور ہو کر کہا "اب میں اس سے بھی زیادہ مسرت افزا واقعہ کی منتظر ہوں جب میرا شوہر سمندر پار سے واپس آئے گا تو میں اس کی بولی سنونگی۔ میں نے اب تک اسے بولتے ہوئے نہیں سنا ہے۔ اب ہماری زندگی نئی خوشیوں سے لبریز ہو جائے گی۔"

گزشتہ سات برس کے دوران میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے تیس سرجنوں کو اپنے ابتدائی اپریشن کی تعلیم دی تھی۔ اب بہت سے ڈاکٹر پھران کے "نیو یارک کلینک" میں یہ جدید ترین عمل جراحی سیکھنے کے لیے واپس آگئے ہیں اور اب یہ اپریشن پوری کامیابی کے ساتھ ان طبی مرکزوں میں کیا جا رہا ہے، میو کلینک بارورڈ میڈیکل سکول۔ ویسٹرن ریزرو میڈیکل اسکول۔ کلیو لینڈ کلینک، مائیکل ریز ہسپتال (شکاگو) نارتھ ویسٹرن یونی ورسٹی۔ میچی گین یونی ورسٹی۔ جانس ہرگ یونی ورسٹی۔ لاہی کلینک (بوسٹن)۔ نیو یارک آئی اینڈ ایر انفرمیری۔ مہناٹن ہسپتال اور کولمبیا میڈیکل سنٹر (نیو یارک)

ڈاکٹر لیمپرٹ اور ان کے رفقائے کار دو باتوں پر بہت زور دیتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ اندرون کان میں سوراخ کرنے کا اپریشن صرف ان مریضوں کے لیے ہو جو مخصوص حالات کا غائر مطالعہ کرنے کے بعد منتخب کیے گئے ہوں۔ اپریشن سے پہلے پورے یقین کے ساتھ اس امر کو جانچ لینا چاہیے کہ مریض کے سمعی اعصاب زندہ اور صحیح و درست ہیں۔ صرف اسی حالت میں اپریشن کے ذریعہ کان کی بند کھڑکی کھول دینے سے قوت سامعہ واپس آسکتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ عمل جراحی صرف ایسے سرجنوں کے ہاتھوں ہونا چاہیے جو سرجری کا ماہر ہو اور اس کام کی فطری صلاحیت و قابلیت بھی رکھتا ہو اور جس نے ماہرانہ تعلیم کے تحت میں مہینوں بلکہ برسوں رہ کر اس مخصوص فن کو سیکھا ہو لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک ماہر سرجن کے ہاتھوں میں یہ اپریشن ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اور اس سے اب تمام مضمنی خطروں کے امکانات خارج ہو گئے ہیں۔ جراحی کے زخم کے مسموم ہو جانے کا بھی امکان اب باقی نہیں رہا ہے عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک بن کان میں سوراخ کرنے سے پوری قوت سامعہ واپس آجاتی ہے اور مریض کے پاس بیک وقت دو کان اس لیے باقی رہ جاتا ہے کہ اگر قطعی طور پر ضرورت ہو تو اسے بھی کھول دیا جائے ورنہ ظاہری نمائش ہی کے لیے کانوں کا جوڑا باقی رہے۔

طبی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے جبکہ ڈاکٹر کسی بہرے سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کے مرض کا شافی علاج موجود ہے اور اسے مایوسانہ انداز میں صرف یہ کہنا نہیں ہوتا کہ لوگوں کے لبوں کی حرکتوں سے ان کی باتوں کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کیا کرو اور کان میں آلۂ سماعت لگایا کرو۔ جس طرح اب آنکھوں میں موتیا بند کے یہ معنی نہیں ہیں کہ انسان قوت باصرہ سے محروم ہو جائے۔ اسی طرح اب بہرے شخص کو بھی مستقل طور پر ایک خاموش دنیا میں رہنے کی سزا نہیں دی جا سکتی۔ اس نئے فن طب اس قدیم وعدے کو پورا کر رہا ہے کہ "اندھے دیکھنے لگیں گے اور بہرے سننے لگیں گے۔"

بقیہ مضمون صـ۱۶

جا سکتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انقباض کا وقفہ تھوڑا یعنی صرف چند روز پر مشتمل ہوتا ہے اور انبساط کی مدت عام طور پر زیادہ پھیلی ہوئی اور طویل ہوتی ہے۔

جب آپ یہ معلوم کریں گے کہ آپ کے جذباتی مدوجزر کی رفتار کیا ہے تو اپنے کاموں کو اسی اعتبار سے ترتیب دے کر فائدہ اٹھا سکیں گے۔ یعنی بلند حوصلگی کے زمانہ میں آپ اس مشکل کام کو ہاتھ لگائیں گے جس سے پستی طبع کے وقفہ میں شکست کھا جانے کا اندیشہ ہے۔ الغرض آپ ایک ایسا پروگرام بنالیں گے جس کی رو سے مشکل کام آیام انبساط میں اور آسان اور معمولی کام آیام افسردگی میں انجام پا جائیں۔ لیکن آپ کو ڈاکٹر ہرسی کی یہ ہدایت بھی یاد رکھنی پڑے گی "اس خیال سے کہ آپ ایام افسردگی میں ہیں ہرگز اپنی معمولی پریشانیوں کو بڑھا چڑھا کر اپنے تصور میں نہ لائیے۔"

(لال کتاب سے ماخوذ)

"کوئی ازم" ۔ شک پرستی ۔ اور طب

از جناب مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ

ایم۔ کوئی ایک مشہور فرانسیسی حکیم اور ماہر علاج تھا۔ اس نے فرانس میں "کوئی ازم" کے نام سے ایک طریقۂ علاج رائج کیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ جسمانی امراض کو دماغی کوششوں کے ذریعہ اچھا کیا جائے۔ یہ نفسیاتی علاج حقیقت میں کوئی نیا طریقہ علاج نہ تھا اور دنیا کے مختلف حصوں میں بالخصوص مشرقی ممالک میں اس کو بڑی حد تک "روحانی" ذرائع سے درجۂ کمال تک پہنچایا گیا تھا لیکن فرانس میں مریض کی ذہنی و دماغی کیفیت کی اصلاح کے ذریعہ جسمانی علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے مفید طریقہ کو عملی طور پر جاری کرنا اور مقبول بنانا ایم۔ کوئی ہی کا ایک شاندار کارنامہ تھا۔ اس مضمون میں اسی کوئی ازم یعنی "کوئی" کے طریقۂ علاج اور اس کے افادی پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

ہمیں اس پر حیرت ہوتی ہے کہ "کوئی ازم" کی مقبولیت اور ہر دل عزیزی اب کیوں پہلے سے کم ہو رہی ہے؟ فرانس میں پہلے پہل ایم کوئی نے اپنی تعلیم کے ذریعہ اس طریقۂ علاج کی دعوت دی تھی۔ اور رفتہ رفتہ لاکھوں آدمی اس کی حمایت اور پیروی سے فائدہ اٹھانے لگے تھے۔ پیرس کی دولت مند اور اعلیٰ سوسائٹی کے افراد سے لے کر غریب سے غریب مزدور تک اس کے پاس آتے تھے اور اس کی تعلیم و مشورے پر عمل کر کے تن درستی حاصل کر لیتے تھے لیکن یہ صورت حال بہت دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ اور ایم۔ کوئی کے مرنے کے بعد اس کے پیش کردہ اصول کے پیروؤں کی تعداد تیزی سے کم ہو گئی۔ اگرچہ فرانس میں اب بھی چند "کوئی" نشنل" موجود ہیں اور ایم۔ کوئی کے شاگرد اس کے مرنے کے بعد اس کے نظریہ پر کاربند رہ کر کچھ مفید خدمات انجام دے رہے ہیں مگر "کوئی ازم" کی وہ مقبولیت اور گرما گرمی اب دیکھنے میں نہیں آتی۔

معمولی آدمی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ اگر "کوئی ازم" عالم گیر ہو جاتا تو اس سے لوگوں کو کس قدر فائدہ پہنچتا۔ سب لوگ اب بھی پرانے طریقوں پر کاربند ہیں وہ بیمار پڑتے ہیں، حکیموں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ اپریشن کی مصیبتیں جھیلتے ہیں۔ بڑی بڑی مقدار میں تیز اور کڑوی دوائیں پیتے ہیں لیکن خود بخود دماغ کی پراسرار طاقتوں کی چھان بین کبھی نہیں کرتے۔ کیا یہ حقیقت کبھی محسوس کی جاتی ہے کہ ہماری بعض جسمانی بیماریاں ایسی ہیں جو طبعی میلان، یا دماغی رجحان یا ذہنی کردار کی پیداوار ہوتی ہیں؟

کوئی کا مقصد یہ تھا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کی ضرورت ہی باقی نہ رہے۔ یقیناً ماہر طبیبوں کی امداد و مشورہ کے بغیر بہت سی سخت بیماریاں کبھی اچھی نہیں ہو سکتیں۔ کوئی بھی صاف صاف کہتا تھا کہ بعض حالات میں طبی مشورہ یا طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے صرف "کوئی ازم" بذات خود کافی نہ ہوگا لیکن دوران علاج میں مدد و مفید ضرور ثابت ہوگا۔ اس کے علاوہ بہت سے چھوٹے چھوٹے امراض ہیں جو کوئی ازم کی مدد سے جاتے رہتے ہیں اور اکثر سنگین و خطرناک بیماریاں اس کے عمل سے کم خطرناک اور روبصحت ہو جاتی ہیں۔

اس کا کیا سبب ہے کہ اب اس نفسیاتی طریقۂ علاج پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں؟ وہ کونسی چیز ہے جو مریضوں کو "کوئی ازم" سے فائدہ اٹھانے سے روکتی ہے؟ اس کا جواب ہے فلسفۂ شک یا شک پرستی۔ جو لوگ "کوئی ازم" پر عقیدہ نہیں رکھتے وہ یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے دماغ کو دھوکا دے بھی دیں، تب بھی اپنے جسم کو دھوکہ نہیں دے سکتے۔ یعنی طوطے کی طرح صرف یہ رٹتے رہنے سے کہ "میں ہر لحظہ ہر گھڑی صحت یاب ہو رہا ہوں" کسی جسمانی مرض میں کوئی فرق پیدا نہیں کرے گا۔

جونس اس طرح کی دلیل پیش کرتا ہے غالباً وہ بھی غلط نہیں کہتا۔ کیوں کہ اگر اس نے یہ ذہنی فیصلہ کر لیا ہے کہ "اس سے کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا" تو یقیناً کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا۔ لیکن حقیقت میں یہ بھی ایک قسم کا "کوئی ازم" ہی ہے۔ جب مریض اپنے دل سے یہ کہتا ہے کہ یہ طریقۂ علاج اس کی کوئی مدد نہیں کرے گا، تو یہ اس کی مدد نہیں کرتا۔ اس لیے اگر آپ غور کریں گے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہ بھی "کوئی ازم" کی ایک دوسری یعنے منفی اور خطرناک شکل ہے۔ اس سے تو بہتر یہ ہے کہ "عمل توجہ" اور "قوت ارادی" کی حقیقت تسلیم کر لی جائے اور خیال و تحریک ذہنی سے مفید کام لیا جائے۔

مایوسی کے مُضر اثرات

قوت خیال اور تحریک ذہنی کے فائدوں پر شک کرنا اور قنوطیت و مایوسی کو دل میں جگہ دے کر "فلسفۂ شکست خوردگی" پر عامل ہونا صحت یابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ میں نے بیک بڑے ماہر طبیب کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ مرض سرطان کے اچھے نہ ہونے کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ اس مرض کو ایک ناقابل علاج اور مہلک مرض ہونے کی شہرت حاصل ہو گئی ہے۔ جب مریض یہ سن لیتا ہے کہ اسے سرطان ہو گیا ہے تو وہ خود بخود اپنی صحت یابی کی امید ترک کر دیتا ہے اور یہ مایوسی اور اس امر کا یقین کہ وہ کبھی اچھا نہیں ہوگا اس کے تحت شعوری دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے اور عملی طور پر اس کی صحت یابی کو روکتا ہے۔

دوسری بیماریوں میں بھی یہی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ مایوس لوگ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ ان کا یہ خیال کہ وہ بہت دنوں تک بیمار رہیں گے حقیقت میں ان کو بہت دنوں تک بیمار رکھتا ہے اور مرض کو سنگین بنا دیتا ہے۔ اگر ہم یقین کر لیں کہ اچھے ہو رہے اور اپنی دماغی قوتوں کو صحیح راستے پر لگا دیں تو اس سے ہمارے عمل شفایابی کو بڑی مدد ملے گی۔

لفظی اشارات اور تحریک ذہنی کی اہمیت

مریض کے لیے لفظی اشارات اور ذہنی تحریک دونوں اچھی چیزیں ہیں۔ میں ان اشارات کو "دماغی انجکشن" خیال کرتا ہوں۔ اگر یہ اشارات امید افزا ہوتے ہیں تو غیر شعوری دماغ کو صحیح راہِ عمل پر لگا دیتے ہیں۔ اور مریض کی حالت میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور اگر مایوسی اور افسردگی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں تو مریض کے دماغ میں گھن کی صورت اختیار کر لیتے ہیں ان کا اثر ایسے جراثیم کا سا ہوتا ہے جو اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں اور مرض کو ترقی دیتے ہیں۔ اسی لیے ماہر اطبا اپنے مریضوں کو ہمیشہ تسکین دیتے ہیں اور اپنے امید افزا کلمات کے ذریعہ مرض میں ایک ذہنی افاقہ" کی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طریقہ سے مریض کے دماغ میں خود اعتمادی اور خوش خیالی کا وہ عنصر پیدا ہو جاتا ہے جو معالجہ میں تعاون اور اتحاد عمل کا کام دیتا ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں کہ "کوئی ازم" کبھی "علاج بذریعہ دوا" کی جگہ نہیں لے سکتا۔ مگر اکثر حالتوں میں بیحد مفید و ممد ثابت ہوتا ہے۔

خود اپنی قوت خیال سے کام لینا اور ذہنی تحریک پیدا کرنا ایک طاقت ور اور مؤثر دوا کا کام دیتا ہے اور جب لفظی اشارات اور ذہنی تحریک مل کر سرگرم عمل ہوتے ہیں تو شعوری اور غیر شعوری دماغ بھی مل کر کام کرنے لگتے ہیں جو اطبا ماہر علاج ہوتے ہیں وہ انسانی دماغ کی قوت فکر و عمل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اور جسمانی امراض کے ساتھ "ذہنی بیماری" کا بھی علاج کرتے ہیں۔ عام لوگ دو مسلک کے پیرو ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت صرف دواؤں اور اپریشنوں پر عقیدہ رکھتی ہے، اور اقلیت میں کچھ لوگ قوت ارادی کو بھی مفید سمجھتے ہیں اور کچھ لوگ جادو ٹونے، ٹوٹکے کے چکر میں رہتے ہیں۔ اس آخری قسم کو چھوڑ کر، اگر "علاج بذریعہ دوا" کے ساتھ ساتھ تحریک ذہنی اور قوت ارادی کو بھی کام میں لایا جائے تو اسی طریقۂ علاج میں وہ "زرین اعتدال" پیدا ہو جائے گا جسے ہر کمال کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ۵ ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر روانہ بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش: مینیجر ہمدرد صحت، دہلی

کل شام

"آہ تم ہی بتاؤ کہ جاہل کون؟"

(از محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی - علی گڑھ)

کل شام کی بات ہے۔ باہر ہوا کے تیز جھونکے ننھی ننھی بوندیوں کے ساتھ شور مچاتے ہوئے، دروازوں اور کھڑکیوں سے ٹکرا رہے تھے۔ موسم کچھ تکلیف دہ بھی تھا اور خوشگوار بھی، اور ہم سب کمرے میں بند، موسم سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کر رہی تھیں۔ دروازے کے پاس سائرہ انگیٹھی کے سامنے بیٹھی پیاز کتر رہی تھی۔ اسی کے قریب "عاصمہ" پھلکیوں کے لیے بیسن تیار کرنے میں مصروف تھی۔

"سائرہ تم نے پان کب کھایا؟" عاصمہ کی آواز آئی۔

"جب رضیہ کے پاس گئی تھی۔"

"پان تو کھایا نہ کرو" عاصمہ نہ جانے کیوں مسکرائی۔

"کیوں ——— ؟" سائرہ نے پوچھا۔

"یہ تمہیں بیٹی بنا لیں گی" میرے پیچھے سے آواز آئی اور ذرا ذرا سی بات پر شرما جانے والی عاصمہ شرما کر دوشیزگی کی تکمیل کرنے لگی۔ میں نے ہنستے ہوئے پیچھے پلکیا شاہدہ تھی: ہماری کلاس فیلو۔ شوخی اور شرارت کا حسین مرقع جس نے ہوسٹل کے کوئے دوائے کو نہ جانے کیوں پسند کیا تھا۔ ہم سب اس سے تنگ تھیں ہم اس کے سامنے کبھی نہ بول سکتیں۔ ہم کتنی ہی سنجیدہ ہوں لیکن اس کے نازک لبوں کے پیچھے چھپی ہوئی خاموش مسکراہٹ باہر نکلنے کے لیے مچلتی رہتی۔ بولتی اور خوب چہکتی۔ کبھی ہم سب اس سے نالاں بھی ہو جاتیں۔ سوچتیں ارادہ کرتیں کہ اب اسے اپنی دل چسپیوں میں شریک نہ کریں گی لیکن نہ جانے کیوں پھر بھی ہم اسے بلاتیں اور واقعہ بھی یہ ہے کہ اس کے بغیر ہماری محفل سونی رہتی ———

اس یوں ہی شاہدہ کے جملے پر غور کرنے لگی۔ عاصمہ اور سائرہ پاس پاس بیٹھی تھیں۔ شاہدہ نے کتنا لطیف طنز کیا تھا۔ سائرہ قد و قامت میں ہم سب سے چھوٹی تھی فلپینیوں کا سا انداز، گول مٹول چہرہ باریک سے لب، اور سرگیں آنکھیں جن میں ہر وقت ایک معصومیت جھانکتی نظر آتی۔

عاصمہ جسمانی لحاظ سے ہم سب میں بڑی تھی اور سچ تو یہ ہے کہ عاصمہ اور سائرہ جب بھی پاس پاس ہوتیں تو دونوں میں ایک دوسرے سے بڑا فرق نظر آتا۔ سائرہ بہت چھوٹی نظر آتی اور عاصمہ بہت بڑی ——— لیکن جب عاصمہ کو قریب سے دیکھیں تو بھرے ہوئے بدن کے ساتھ شبنمی چہرہ پر ہر وقت ایک حیا کا باریک سا پردہ جھلملاتا نظر آتا اور اگر آنکھوں میں جھانکنے کی کوشش کریں تو جلد ہی بے بس ہو کر کہہ دیں "کیا معلوم کیا ہے ان کے پیچھے"

مشرقی کونے میں رابعہ بالوں کو شانے پر پھیلائے بکس پر جھکی ہوئی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں الجھی نہ جانے کیا کر رہی تھی۔

"——— کہاں رکھا ہے عاصمہ" رابعہ کی آواز آئی۔

"کیا کرو گی ——— شاید اس ہرے ڈبے میں ہے"

"اس کم بخت ٹھوڑی کے دانے نے بہت تنگ کیا ہے"

"ہم نے تو ....."

"اے! ہم نے تو ——— نفیسہ بیگم بنی۔ بیٹھی باتیں ملا رہی ہو۔ ذرا انگیٹھی میں کوئلے ڈال کر سلگا دو۔ اس پر چائے کا پانی تیار ہو جائے گا"

"بھئی۔ ہم نے کبھی کیا نہیں ہے یہ" عاصمہ لاچاری

سے بولی۔

تو تمہارا خیال ہے سائرہ دلّی میں جامع مسجد کی سیڑھیوں پر کباب اور پھلکیوں کی دکان کرتی ہیں

"ہاں ——" رابعہ نے قدرے شوخی سے کہا۔

"نہیں تو کیا —— مذاق تھوڑا ہی ہے۔ آرٹس لے رکھا ہے۔ کیوں رانی" عاصمہ میری طرف مخاطب ہوکر مسکرائی۔ رانی میرے نام کے جزو کا ایک جزو ہے۔

سارہ کے علاوہ ہم چار۔ وں نے مڈل سائنس لے رکھی ہے۔ رابعہ انٹر کے بعد ڈاکٹری پڑھیں گی۔ عاصہ کا پورا خاندان آلہ سینہ بین لگائے پھرتا ہے۔ میرا ابھی خیال ہی ہے۔ سائرہ آرٹس سائڈ میں ہے اس لیے اکثر اوقات مائل بچوں کی طرح ہم میں آرٹ اور سائنس موضوع بحث بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی عاصہ نے اسی پر چوٹ کی تھی۔

فراٹے پان میں چھن چھنانے والی پھلکیاں یکایک خاموش ہوگئیں۔

"آئیے۔ آپ ہی کوشش کیجیے۔ میں تو اب تھک گئی" سائرہ ہماری کمزوری سے واقف تھی۔

"ہٹئے" شاہدہ نے تیزی سے اس کی جگہ لے لی شاہدہ نے بھی سائنس لے رکھی ہے لیکن ڈمیسٹک سائنس ——— میں وہ ہم سے بہت آگے ہے۔ پر ابھی تک ہم لوگوں کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ اس کا ارادہ کیا ہے۔ کبھی کہتی ایم۔ ایس۔ سی کروں گی۔ ایک روز بولی قبرستان پر مجاورت کروں گی تاکہ دیکھیوں تم میں سے کون زیادہ مُردے بھیجتا ہے۔ اور ایک دن کہنے لگی پان کی دوکان کروں گی ہمیشہ اسی طرح کی بے سروپا باتیں کرتی۔ تنگ آکر ہم نے پوچھنا ہی چھوڑ دیا۔

"رانی! ——" سائرہ نے آہستہ سے کہا، میں نے نظریں اٹھائیں اس کی معصوم آنکھوں کی گہرائی میں عجب سی بجلیاں کوند رہی تھیں۔

"تم لوگ اس کا طعنہ کیوں دیتی ہو —— میں نے آرٹس لیا ہے اپنا فائدہ سوچ کر۔ تم لوگ خوش قسمت ہو کہ تمہارے والدین نے تم لوگوں کے لیے آئندہ کے تمام راستے کھول رکھے ہیں۔ تم سب ڈاکٹری پڑھو گی اور ملک کی خدمت کروگی لیکن —— میں —— مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کہ انٹر کے بعد کیا ہوگا۔ کیا پتا آگے پڑھ سکوں کیا پتا گھر میں بٹھا دی جاؤں۔ پر یہ جانتی ہوں کہ کچھ ہی سالوں کے بعد ایک دن وہ آئیگا۔ میرے سر پہ ہاتھ رکھ کر کہا جائے گا "کہہ دیجئی —— کہہ دو —— ہاں کہہ دو" اور اس کے بعد میرے ساتھ کون سی چیز جائے گی اور زندگی کی شاہراہ پر کون کون ہم سفر ہوں گی میں یہ بھی نہیں سوچ سکتی۔ پھر تم ہی بتاؤ ایسے خواب سے فائدہ اور خواب بھی وہ جو ادھورے ہوں —— ہوں!"

"ادھورے خواب" —— معلوم ہوا وہ رو دے گی۔

"سوچتی تو خوب ہو" میں نے ذرا تنقیدی لہجہ میں کہا۔

"بولتی بھی خوب ہو" رابعہ نے کہا۔

"چپ ہو جاؤ بیٹی" عاصہ نے بڑی پیاری ایکٹنگ کرتے ہوئے سائرہ کو چوم لیا۔ روتی ہوئی سائرہ ہنس دی اور آنکھوں میں مچلنے والے آنسو پلکوں میں الجھ کر رہ گئے

عاصہ پلیٹوں میں پھلکیاں رکھ رہی تھی۔ میں عاصہ کا ناشتہ دان کھولے اس کے گھر سے آئی ہوئی مٹھائی نکالنے لگی۔

ثنیع بھیا ہمارے لڈوؤں کی تعریف کر رہے تھے عاصہ رابعہ ایک گرم گرم پھلکی کو منھ میں رکھتے ہوئے بولی۔

"اوخہ —— اوخہ" شاہدہ کو کھانسی آئی۔

"کھانسی کیوں تم" میں نے پوچھا۔

"جرم تو نہیں —— دیکھتی نہیں ہونٹوں کا پھندا لگ رہا ہے" شاہدہ نے گلے پہ ہاتھ پھیرتے ہوئے کچھ نگلنے کی کوشش کی۔

"ہاں رابعہ! اس مکسچر کا نسخہ یاد ہے نا تمھیں"۔ عاصمہ کو کچھ یاد آگیا۔

"ہاں! اس میں

"بابا خدا کے لیے رہنے دو۔ اتنے اچھے موسم میں ابھی کونین کی تلخی پھیل جائے گی —— بھلا یہ بھی کوئی بات ہوئی —— آخر کیا جہالت ہے یہ۔؟ جاہل ہو تم سب۔ ڈاکٹری پڑھیں گی تم —— جاہل ——" شاہدہ نے حسب عادت طنز سے کام لیتے ہوئے کہا۔

"شاہدہ ——" عاصہ دیوانوں کی طرح چیخ اٹھی۔ "بات کرنے کی بھی تمیز ہے —— جاہل کہنے کا کیا حق ہے تمھیں۔ تم خود جاہل ہو جاہل، جاہل، جاہل"۔ دہراتے ہوئے عاصہ چپ ہو گئی۔

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ پر کبھی ایسی دیوانگی طاری نہ ہوئی تھی۔

"معاف کر دو شاہدہ" عاصمہ نے خود ہی آہستہ سکوت توڑا اس کی ہلکیں بھیگ چلی تھیں

"یہ تمھیں کیا ہو گیا" رابعہ نے عاصمہ کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔

"کچھ نہیں رابعہ" ایسے ہی اس وقت نہ جانے کیا ہو گیا۔ ایک مرتبہ ہی میری مزاجی کیفیت بدل گئی میں معافی چاہتی ہوں۔ خدارا مجھے معاف کر دو"

کمرے میں بالکل سکوت طاری تھا۔ عاصمہ کی مزاجی کیفیت کی تبدیلی کا اثر سارے پارٹی پر چھا گیا تھا۔ گھڑی پر کے بعد عاصمہ نے کہا" میں سمجھتی ہوں کہ میری اس حرکت کے بعد آپ میں سے کسی کا بھی کم سے کم آج کی تاریخ میں تو مزاج ٹھیک ہو گا نہیں۔ ——

—— اگر آپ سب کی اجازت ہو تو میں ایک عجیب واقعہ سناؤں۔ کہیں اور کا نہیں اپنے ہی گھر کا قصہ ہے۔ اس میں ہمارے لیے عبرت ہے سبق ہے اور خدا جانے کیا کیا ہے۔ میرے اس وقت چڑچڑانے کا راز بھی اسی واقعہ کی تہ میں ہے"

سب نے یک زبان ہو کر کہا" عاصمہ ضرور سناؤ" "تم ہی نے سب کو خاموش کیا ہے تم ہی ہمارا سکوت توڑو۔ اس خاموشی سے تو سب کچھ بہتر ہے۔ عاصمہ نے چائے کا گھونٹ لیتے ہوئے قصہ شروع کر دیا۔

"ہائی اسکول کے امتحان کے بعد بڑی چھٹیاں ہوئیں۔ چچی عرصہ سے اپنے یہاں بلا رہی تھیں۔ اس سے بہتر موقع اور کیا ہو سکتا تھا۔ آسانی سے اجازت مل گئی اور میں چھوٹے بھائی کے ساتھ قصبہ جا پہنچی۔ ناظر بھائی اسٹیشن پر موجود تھے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی چچا اور چچی ملے اور ان سے ملنے کے بعد ناظر بھائی نے دوسرے کمرے میں پہنچا دیا" تمھاری بھابی میمونہ" —— میں نے گہری نظروں سے دیکھا۔ سیاہ رنگ کے سوٹ میں ان کا سانولا رنگ بڑا بھلا لگ رہا تھا۔ مجھے بڑے پیار سے دیکھ رہی تھیں جیسے آنکھوں ہی آنکھوں میں گلے لگا رہی ہوں۔ میمونہ —— بھابی" میں نے کیا سوچا تھا اور کیا پایا۔ ناظر بھائی نے یہ شادی پورے خاندان کی رائے کے خلاف کی تھی۔ ایک کام کے سلسلے میں ناظر بھائی موٹر سے دہلی جاتے ہوئے راستے میں کسی ڈاک بنگلے میں ٹھہرے۔ بندوق ساتھ تھی وہیں سنا ادھر ہرن بہت ملتے ہیں۔ صبح ہی صبح بندوق لے کر نکل گئے —— سورج کافی اونچا ہو گیا۔ لیکن ہرن تو ہرن کوئی پرند بھی نظر نہیں آیا۔ ہاں دیہاتی لڑکیوں کا ایک جھرمٹ قریب ہی امرود کے باغ سے چہچہاتا ہوا نکلا۔

"ادھر ہرن نہیں آئے" بھائی جان نے پوچھا۔

"آئے تو ہیں"

"کتنے بجے تک"

"واہ ہم ٹائم کیا جانیں۔ کوئی گھڑی ہے ہمارے پاس۔ ان میں سے ایک شوخ لڑکی امرود اچھال کر لپکتی ہوئی بولی۔

وہ تو چلی گئی لیکن بھائی جان اس روز دہلی نہ جا سکے واپسی میں ٹھہرے —— کیا کیا ہوا اور نہ جانے کیا کیا ترکیبیں کیں کہ وہ دیہاتی دوشیزہ گھر والوں کی سخت مخالفت کے باوجود بھابی بن گئی۔ بھابی میمونہ۔ میں نے سنا تھا پڑھی لکھی نہیں ہیں صرف قرآن پڑھ سکتی ہیں پر اپنا نام بھی نہیں لکھ سکتیں۔ لیکن اب میں دو مہینے رہی بھابی کو ہر نظر سے دیکھا —— شوہر سے محبت دیوانگی کی حد تک پہنچ گئی تھی۔ محبت نے انھیں کیا سے کیا کر دیا۔ پڑھنا شروع کر گیا۔ کھانا پکانا سیکھا۔ کاڑھنا سیکھا اور دو ہی سال میں سب کو اپنا گرویدہ کر لیا کون کہہ سکتا تھا یہ میمونہ بھابی نے پکایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے بنایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے کاڑھا ہے تعلیم میں البتہ وہ پیچھے رہیں کوشش کے باوجود وہ بہت زیادہ ترقی نہ کر سکیں۔ بھائی جان صرف ان کے ہو کر رہ گئے تھے اور کیوں نہ ہوتے جب کہ بھابی کا سگھڑاپہ روز بروز مضبوط ہوتا جا رہا تھا۔ بھابی نے کبھی انھیں شکایت کا موقع نہیں دیا۔ کہیں بھی جاتے عین وقت پر بھی بتاتے تو ان کی چیزیں ٹھیک ہوتیں ان کے کپڑے درست ہوتے جیب میں رومال اور سگریٹ کیس میں سگریٹ تک نہ بھولتیں۔

"بھائی جان تین چار روز سے دورے پر باہر گئے تھے بھابی کی طبیعت اچھی نہیں تھی پیر وقت مجھ سے آہستہ سے پوچھتیں نہیں آئے۔ آخر کار آ گئے۔ اتفاق سے انھیں بھی تیز بخار تھا۔ ہنستے ہوئے بھابی ہی کی دوا کی ایک خوراک پی لی۔

"جائیے آرام کیجیے" بھابی نے ان سے کہا وہ جبراً

اٹھے اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ میں بھابی ہی کے کمرے میں لیٹی تھی۔ رات کو نہ جانے کب میری آنکھ کھلی۔ بھابی چارپائی پر بیٹھی ہوئی تھیں۔ مجھے دیکھا اور دوسرے دروازے کی طرف چلیں۔ میں سمجھ گئی کہ وہ بھائی جان کی طرف جا رہی تھیں۔ چپ ہی رہی لیکن دروازے پر رک گئیں۔ لیمپ کی دھندلی روشنی میں ایک سایہ دروازے سے داخل ہوتا نظر آیا۔ یہ بھائی جان تھے

"کون — ؟ میمونہ! کہاں جا رہی ہو" بھائی جان چونک کر بولے

"جی — آپ کے پاس" بھابی کی آواز جذبات سے کانپ رہی تھی۔

"اور آپ — پھر لو لیں۔

"تمہارے پاس" — بھائی جان شاید مسکرائے تھے۔ ہلکی سی ہنسی کی آواز آئی۔ "پھر لو لے لیتیں، دیکھئے آ رہا تھا کہ بخار اب کیسا ہے۔ ٹھیرو تو تمہیں تو خاصا تیز بخار ہے"

پھر مجھے نیند آ گئی۔ اور صبح جب تھرما میٹر لگایا تو پارے کی باریک سی لکیر ۹۹ پر تھرتھرا کر رہ گئی تھی۔ دونوں کا ٹمپریچر بالکل ڈاؤن تھا — میری دہلی کی واپسی میں ایک سنسنی باقی تھا۔ بھابی کے بچہ ہونے والا تھا وہ بے حد خوفزدہ تھیں۔

"کچھ دنوں بعد جانا عاصمہ" میرا دل ہولتا ہے۔ ایک دن رہ پڑیں۔ میرا ہاتھ پکڑ کر بولیں "لوگ کہتے ہیں —"

میں انھیں تسلی دیتی رہی۔ بھائی بھی کچھ کچھ ار رہے تھے۔

اس روز بھابی کی طبیعت زیادہ خراب تھی۔ صبح سے میڈیکل الف گھر ہی پر تھی۔ ۳ بجے کے قریب یکایک اس نے گھر والوں کو پریشان کر دیا — "آپریشن ہوگا — ڈاکٹر کو بلوائیے" بھابی خاموش لیٹی ہوئی تھیں — "کیا کہتی تھی" بھابی نے درد کی تکلیف کو ضبط کرتے ہوئے پوچھا۔

"کچھ نہیں" — میں نے جواب دیا۔

"ڈاکٹر کو نہ بلاؤ"

"کیا مطلب" — بھابی جب رہیں اتنے میں بھائی جان داخل ہوئے۔

"عاصم — تم بھابی کو سہارا دو میرا اٹھاؤ چارپائی بدل دیں" بھائی جان نے کہا۔

"سنیئے — ڈاکٹر کو نہ بلائیے" بھابی نے وہی جملے دہرا دئے۔

"کیا —؟"

"کسی عورت کو بلائیے" بھابی نے توضیح کی۔

"عورت کو —" بھائی خاموش ہو گئے "لیکن میمونہ! بہت چھوٹی سی جگہ ہے یہ۔ یہاں کوئی لیڈی ڈاکٹر نہیں۔ عورت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ کچھ بھی نہیں۔"

"تو — نہیں"

"میمونہ —"

"نہیں معاف کیجیے مجھ سے نہ ہوگا"

"کیا کہتی ہے" — بچی داخل ہوتے ہوئے بولیں۔

"لیڈی ڈاکٹر کے لئے کہتی ہیں"

"لیکن دلہن! یہاں کوئی لیڈی ڈاکٹر نہیں"

"تو نہیں —" "میمونہ" بہت کوشش کی گئی لیکن بھابی کی ناں ہاں نہ ہوئی میں نے بھی سمجھایا لیکن وہ ٹس سے مس نہ ہوئیں۔ معاملہ ہوا ڈاکٹر آ گیا ہے رگ باہر چلے گئے۔ میں بھی نہ جانے کیوں باہر آ گئی اور جب واپس لوٹی تو میرے خدا! بھابی نے اندر سے دروازہ بند کر لیا تھا۔

"بھابی جانی دروازہ کھولئے" میں نے خوشامد کی سب لوگ دروازے پر آ گئے۔ دونوں دروازے بند تھے۔ دروازے دھڑ دھڑاتے رہے لیکن اندر سے سوائے بھابی کی کراہٹ کے اور کوئی جواب نہ تھا۔ جلدی کھلوائیے۔ ڈاکٹر بھی پریشان تھا۔

"بھائی جان! باغ کی لگھڑ کیوں پر چلیئے" میں نے توجہ دلائی ہم دونوں باغ کی طرف بھاگے۔ لگھڑ کی کھلی تھی اور سلاخوں میں سے پلنگ پر صرف ہلتی ہوئی ٹانگیں نظر آ رہی تھیں۔

"میمونہ — میمونہ — دروازہ کھولو۔ میری روح۔ میری جان۔ میمونہ! میری قسم۔ میری محبت کی قسم" بھائی جان لگھڑ کی کی سلاخوں کو سختی سے پکڑے چلا رہے تھے لیکن جواب میں بھابی کی صرف ہلتی ہوئی ٹانگیں ہی دکھائی دے رہی تھیں۔ دوسری طرف دروازہ توڑا جا رہا تھا شاید بھابی کی کراہٹ اس کی آواز میں گم تھی

"میمونہ! — میمونہ! میرے لیے۔ صرف میرے لیے" بھائی جان نے ہچکیاں لیتے ہوئے سلاخوں پر اپنی پیشانی ٹیک دی۔ "میمونہ! میمونہ میری زندگی" دروازہ ٹوٹنے کی آواز آئی ہم دونوں ادھر بھاگے۔ اندر داخل ہوئے — بھابی سکڑی پڑی تھیں "میمونہ!" بھائی جان نے کہا —

بھابی نے آنکھیں کھولدیں۔ ان کے ہاتھ اٹھے اور بے اختیار بھائی جان کے گلے میں حائل کر کے اپنی طرف کھینچا۔ اور اپنے سرد ہو جانے والے لبوں کو ان کے لب پر رکھ لیے اور ان کی آنکھیں آہستہ آہستہ پلٹ گئیں۔

—— جہالت ہے یہ —— جاہل"۔ چچا جان بولے "ں

—— جاہل ——" بھائی جان نے بھی کہا اور دیوانو کی طرح کمرے سے نکل گئے۔ چچی روتی ہوئی بھابی سے لپٹ گئیں۔ میرے دل و دماغ مفلوج ہو چکے تھے۔

"جاہل —— جاہل" میرے کانوں میں کوئی چیخ رہا تھا۔

بھابی گذر گئیں۔ ہمیشہ کے لیے چھوٹ گئیں اور ان کو پوجنے والا شوہر ان کی یاد تک سے متنفر ہو گیا۔ بھابی کی ایک ایک چیز ان کے کمرے سے ہٹا دی گئی حتیٰ کہ وہ چیزیں کپڑا بند ہو گئیں جو بھابی اکثر اوقات بھائی جان کے لیے خود پکاتی تھیں اور ان کے بعد میں نے سنا یہ کیا خن قابلہ میکسوں گی اور گاؤں گاؤں گھر گھر پھر کر بہنوں کی خدمتگاریں گی اور ہر بیاہنے والی سے کہوں گی پڑھو اور پڑھاؤ"۔

جاہل۔ جاہل۔ جاہل۔ اب بھی میرے کانوں میں کوئی چیخا کرتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی آواز آتی ہے۔ "کون؟ کیا بھابی! جو اپنی عصمت! حیا! اور شرم پر قربان ہو گئیں۔؟ کیا وہ لوگ ہوا سے جھلا بیٹھے —— کون؟ آخر —— کون؟ لیکن جب بھی سوچنا چاہتی ہوں دل و دماغ جواب دے دیتے ہیں۔ آہ تم ہی لوگ بتاؤ کہ جاہل کون؟"

کیا وہ جس نے اپنی جان دے کر ہماری توجہ اس فن کے سیکھنے کی طرف مبذول کرائی۔ تم لوگ مانو یا نہ مانو۔ لیکن یہ اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ اس فرشتہ صفت عورت نے اپنی عصمت، حیا و نسوانی شرم کو ہماری جہالت پر قربان ہونے سے عین وقت پر بچا لیا!

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کے چہرے پر ایک ملکوتی حسن چھا گیا تھا۔ بات بات پر چھلکا اٹھنے والی شادابہ سی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ آنسوؤں کی لکیر لبوں کے دونوں کناروں پر آکر پھیل گئی تھی۔ سائرہ کرسی کی پشت پر سر ٹکائے چھت پر نظریں لگائے ہوئی تھی۔ پلکوں پر آنسوؤں کے چند قطرے الجھے کانپ رہے تھے اور پیشانی پر بار بار لکیریں بنتی اور بگڑ جاتی تھیں۔ رابعہ کا چہرہ ایک عزم ظاہر کر رہا تھا اور میں ساکت سی عاصمہ کے بالوں کی اس لٹ کو جو اس کے داہنے رخسار پر بار بار آکر اسے تنگ کر رہی تھی، دیکھتی ہوئی عاصمہ کے سوال کا جواب سوچ رہی تھی —— کون ؟ لون ؟ کمرہ کی سے باہر نظر آنے والے درخت شام کے دھندلکے میں اور دھندلے ہو گئے تھے۔

"کل کی شام بے حد اداس شام تھی"

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

"ہمدرد صحت" کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں انکے پاس اچھی حالت میں موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنے ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔

ناظم ہمدرد صحت

معلومات

ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ

جنرل میکارتھر کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے۔ جنرل موصوف کو فاتح جاپان کہا جاتا ہے اور اس وقت وہ جاپان پر حکمرانی فرما رہے ہیں۔ آپ کو یہ سنکر تعجب ہوگا کہ جنرل میکارتھر جہاں بھی رہتے ہیں ان کی میز پر ان کی آنکھوں کے سامنے ہر وقت تین چیزیں فریم میں لگی ہوئی رکھی رہتی ہیں۔ ایک تصویر جنرل واشنگٹن کی ایک تصویر ابراہیم لنکن کی، اور دونوں کے درمیان صحت، تندرستی اور مستقل جوانی کا ایک پیغام ہے۔ جس کا عنوان ہے "ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ" اس کے فلسفیانہ الفاظ اور مفید ترین ہدایتوں سے آپ بھی مستفید ہوں اور بہت دن جوانی حاصل کریں۔ الفاظ یہ ہیں:

"زندگی کے کسی خاص وقت کا نام جوانی نہیں ہے حقیقت میں جوانی دماغ کی ایک حالت ہے خواہش و قوت ارادی کی ایک کیفیت ہے، تخیل کی ایک سمت ہے۔ جذبات کی ایک طاقت ہے۔ کم ہمتی اور تذبذب پر دلیری کا غلبہ ہے، اور تساہل و آرام طلبی پر اولوالعزمی اور مہماتی سرگرمی کی فتح ہے۔ کوئی شخص بھی صرف ایک معین تعداد سال تک زندہ رہنے کے باعث بوڑھا نہیں ہوتا۔ لوگ صرف اپنے بلند مقاصد کو ترک کر دینے کے باعث بوڑھے ہو گئے ہیں۔ سال وقت صرف جلد ہی پر جھریاں ڈالتے ہیں مگر طبعی جوش کا ترک انسانی روح میں جھریاں پیدا کر دیتا ہے۔ تشویش، اندیشہ، تک اپنی ذات پر بے اعتمادی، خوف اور مایوسی۔ یہی وہ لمبے لمبے سال ہیں جو سر کو جھکا دیتے ہیں اور لٹو دنما پانے والی روح کو مٹی میں ملا دیتے ہیں۔

"انسان خواہ ستر برس کا ہو یا اسّی برس کا ہر شخص کے دل میں چیزیں ضرور موجود رہتی ہیں۔ عجوبوں اور مافوق الفطرت اشیاء سے محبت، ستاروں اور ستارے جیسی چیزوں اور خیالات پر ایک میٹھی حیرت زدگی واقعات کے چیلنج کے مقابلہ کا شوق، نے والی چیزوں کی تلاش اور زندگی کی مسرتوں کی جستجو۔

"تم اپنے یقین کی قدر کے تناسب سے جوان رہتے ہو اور جس قدر شک کرتے ہو اتنے ہی بوڑھے ہو جاتے ہو۔ اسی طرح بقدر خود اعتمادی جوان رہتے ہو اور بقدر خوف و تذبذب بوڑھے ہوتے ہو۔ بقدر امید جوان رہتے ہو اور بقدر مایوسی بوڑھے ہو جاتے ہو۔

"جب تک تمہارا دل اس کائنات سے اور انسان سے اور خدا کی ذات نامحدود سے حسن، مسرت، جبت، عظمت اور قوت کے پیغامات حاصل کرتا رہتا ہے تم جوان رہتے ہو اور جب تمہارے قلب کا کمپاس مرکزی مقام مایوسی اور شک منفی کی برف سے ڈھک جاتا ہے تو تم بوڑھے ہو جاتے ہو۔"

تیرنے والا ہسپتال

آپ اس واقعے سے یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ترقی یافتہ متمدن ممالک اپنی قوم کے بچوں اور ان کی ماؤں کیلئے کیسی حیرت انگیز طبی اور تفریحی خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ نیویارک میں ایک تیرنے والا ہسپتال ہے (نہایت شاندار اور تمام طبی ضروریات سے مکمل ایک بڑے سہ منزلہ جہاز کی صورت میں) جو ایک مشترک معالجاتی مرکز بھی ہے اور کھیل کود کا اسکول بھی اور سیر و تفریح کی کشتی بھی اور سنیما گھر بھی۔ یہ ہسپتال ہر سال موسم گرما میں نیویارک شہر کے کم حیثیت بچوں اور ان کی ماؤں کو جولائی سے ستمبر تک روزانہ دریائے ہڈسن پر سیر کے لیے لے جاتا ہے اور بارہ سال سے کم عمر رکھنے والے جو لڑکے بیمار یا کمزور ہوتے ہیں اور جن کو طبی امداد کے ساتھ ساتھ سیر و سفر کی بھی ضرورت ہوتی ہے، ان کی تمام خدمتوں میں سرگرم رہتا ہے یہ تمام خدمات مفت انجام دی جاتی ہیں۔ جن مریض بچوں کو طویل سیر و تفریح کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پورے "سیزن" (موسم) کا ٹکٹ مفت دے دیا جاتا ہے۔

یہ تیرنے والا ہسپتال ۱۸۸۵ء سے کام کر رہا ہے۔ روزانہ صبح کو ۱۰ بجے جہاز روانہ ہو جاتا ہے اور ۵ بجے اپنی جگہ پر واپس آ جاتا ہے وہ راستہ میں جہاں جہاں بھی ٹھہرتا ہے وہاں سے مریض بچوں کو اور ان کی ماؤں کو ساتھ لے لیتا ہے۔ ۵۰ سال کی تاریخ میں یہ چوتھا جہاز ہے جو نیویارک لڑکوں کی طبی اور تفریحی خدمات انجام دے رہا ہے۔ یہ نیا جہاز جو ۱۹۳۵ء میں تعمیر کیا گیا ہے، ایک

خاص ڈیزائن کا ہے اور اگر چند جہازوں کے ہر مہان پڑھائے جب بھی غرق نہیں ہو سکتا۔

اس کا اسٹاف مندرجہ ذیل کارکنوں پر مشتمل ہے۔ ایک بڑا ڈاکٹر۔ دو اسسٹنٹ ڈاکٹر، ایک ماہر دندان ڈاکٹر، دو تعلیم یافتہ تفریحی ماہر، چھ نرسیں دو سوشل سروس کے کارکن دو پولیس آفیسر، ایک ماہر غذا، چار آگ بجھانے والے آتشی اور باورچی اور ملازمین وغیرہ۔ ڈاکٹر روزانہ پچاس سے پچپن منٹ فلموں کا معائنہ کرتا ہے۔ تفریحی ماہر ان بچوں کے کھیل کود اور فلم وغیرہ کا پروگرام مرتب کرتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے گھوڑے بھی ہیں۔ ان کو لوٹوں کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہے۔ پورے اسٹاف کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سب بچے سیر سے بہتر صحت و مسرت حاصل کریں۔ ۱۹۴۵ء کے بعد موسم گرما میں اس تیرنے والے ہسپتال نے ۲۰ سفر کیے تھے جن میں نیویارک کے ۹۰۰ و ۹۳ لڑکے شریک ہوئے تھے۔

مرد اور عورت

ایک مشہور مغربی سائنس داں امراۃ شین فلڈ نے مسلسل پانچ سال تک اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ جدید سماج کے رُو سے مرد اور عورت کا جنسی فرق کون کون سے مزید فرق پیدا کرتا ہے۔ اس کی بعض دریافتیں ایسی ہیں جو بعض مسلمہ نظریات کو جھٹلاتی ہیں۔ مثلاً ایک نظریہ یہ ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں زیادہ ہسٹریا کی بیماری میں مبتلا ہوتی ہیں لیکن دیکھا یہ گیا کہ پچھلی لڑائی میں جب لندن پر ہوائی حملے ہوئے تھے تو فوری صدمہ کے باعث ہسٹریا میں مبتلا ہونے والے مردوں کی تعداد عورتوں سے ستر فی صدی زیادہ تھی۔ ایک دوسرا غلط خیال یہ ہے کہ ابتدائی زندگی بسر کرنے والی جنگلی یا پہاڑی عورتیں جانوروں کی طرح آسانی سے بچے دیتی ہیں اور زچگی کا ردِ عمل ان پر نہیں ہوتا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ متمدن زندگی بسر کرنے والی مائوں کی طرح ان کو بھی اپنی اصلی طاقت و تندرستی کی واپسی کے لیے برابر وقت درکار ہوتا ہے۔

آج کل عورتوں میں یہ ہر صورت مردوں کے برابر ہونے اور مساوی حقوق و اختیارات طلب کرنے کا ایک جنون سا پایا جاتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس جنسی مسائل پر متبحر زیادہ غور کرتے ہیں اور ان کے متعلق تحقیقات و تجربات کی منزلیں طے کرتے ہیں اسی قدر وہ مردوں اور عورتوں میں بنیادی فرق پاتے چلے جاتے ہیں۔ لڑکیاں عام طور پر ماں کے پیٹ میں کچھ کم دنوں تک قیام کرتی ہیں اور پانچ روز سے لے کر نو روز تک لڑکوں سے پہلے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کے دانت بھی کچھ پہلے نکلتے ہیں اور بولنا بھی وہ لڑکوں سے پہلے ہی سیکھ لیتی ہیں۔ ان کی ہڈیاں بھی کچھ پہلے سخت ہو جاتی ہیں، ان کے خون میں لڑکوں کے بہ نسبت سرخ دانے کم ہوتے ہیں اور ان کی نبض بھی تیز تیز چلتی ہے۔ مزید برآں ان کا غدہ درقیہ زیادہ سرگرم عمل رہتا ہے۔ اس لیے وہ زیادہ "جذباتی" ہوتی ہیں۔ اور وہ ملبد تر نشو و نما پاتی ہیں اور سن بلوغ کو پہنچ جاتی ہیں۔ عام طور پر لڑکی لڑکے کی بہ نسبت زیادہ موٹی ہوتی ہے۔ کم غذا کی محتاج ہوتی ہے۔ اس کے استحالہ کا عمل بھی سست تر ہوتا ہے وہ موسم سرما میں زیادہ گرم اور موسم گرما میں زیادہ سرد رہتی ہے۔

اگرچہ اس کی عضلاتی طاقت مرد کی طاقت سے صرف نصف ہوتی ہے تاہم عورت کے جسمانی نظام میں قیام و بقا کے عناصر زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے "ہارمون" اس کو بیماری اور صدمات سے زیادہ محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ لڑکوں میں جسمانی وراثتی امراض زیادہ ہوتے ہیں۔ لڑکوں میں نابینا ہو جانے کی تعداد ۳۳ فی صدی زیادہ ہے اور لڑکیوں کی بہ نسبت "رنگ اندھے" (یعنی رنگ نہ دیکھنے والے) لڑکوں کی تعداد آٹھ گنی ہوتی ہے۔ مزید برآں مردوں کی شرح اموات عورتوں سے کہیں زیادہ ہے۔ پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد بچوں کی شرح اموات بچیوں کی بہ نسبت ۲۵ فی صدی زیادہ پائی جاتی ہے۔ مردوں کے پیمانہ عمر کا اوسط بھی پانچ سال کم ہے۔ لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور لڑکے زیادہ مرتے ہیں۔

جہاں تک جسمانی طاقت و صلاحیت کا تعلق ہے ہر قسم کی جانچ کے اعتبار سے مرد عورت پر فوقیت رکھتا ہے۔ لیکن نازک اور منظم و ہم آہنگ حرکتوں والے کاموں میں عورت زیادہ قابلیت قدم رہتی ہے کسی کھیل کود یا جسمانی ورزش کے مقابلہ میں کوئی عورت کبھی مرد کے ریکارڈ تک نہیں پہنچی ہے۔ گھوڑ دوڑ میں بھی عموماً گھوڑے ہی گھوڑیوں سے زیادہ تیز ہوتے ہیں۔ زبان دانی اور حسن آفرینی، ہنر اور سوشل اوصاف میں عورتوں کا اوسط مردوں سے بہتر ہے مگر جہاں عقل و تدبر، جدت و وسعت تخیل، ریاضی دانی، اور سائنس کا امتحان ہوتا ہے وہاں مرد ہی بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ شین فلڈ کہتا ہے کہ خدا نے مرد اور عورت کو کسی حالت میں بھی یکساں اور برابر نہیں

ہے اور دونوں کی جسمانی حقیقتیں ایسی ہیں کہ مرد اور عورت میں فرق و امتیاز ہمیشہ قائم رہے گا۔ ایک فرانسیسی ماہر سائنس نے اہم جنسی مسائل کی تحقیقات کے بعد صحیح کہا تھا کہ "فرق زندہ باد"

"کارین ۱۳"

برطانیہ اور امریکا کے اطبا اب یہ کوشش کر رہے ہیں کہ جنگ کے زمانے میں جتنی طبی اور ادویاتی معلومات حاصل کی گئی ہیں ان کو مکمل عملی جانچ پڑتال کے بعد شہریوں کے علاج میں استعمال کیا جائے۔ ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ فیلاڈلفیا کے دو کیمیا ساز کارخانے ایک نہایت ہی ناموزاتی "مادہ تیار کر رہے ہیں جس کا نام "کارین ۱۳" رکھا گیا اور جو سرطان اور تپ دق کے علاج میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔ کارین ۱۳" میں ریڈیم کی گرم تابی اور اشعاع کی خاصیتیں کافی تعداد میں موجود ہیں اور سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ انسان کے جسم میں اس کی مقدار اور عمل کا پورا سلسلہ خوردبینی فوٹوگرافی کی پلیٹوں پر منعکس کر لیا جا سکتا ہے اور زیر مطالعہ رکھا جا سکتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ نئے کارخانے اس کی پیداوار میں ۵۰ فی صدی اضافہ کر دیں گے اور جلد ہی اس کی قیمت دس پونڈ فی اونس ہو جائے گی۔ تاکہ معالجانی اور تجرباتی کاموں میں اس کو آسانی استعمال کیا جا سکے۔

اب کارین ۱۳" کے ذریعہ اس امر کی خاص کوششیں کی جا رہی ہیں کہ مرض سرطان کے اسباب معلوم کیے جائیں۔ دعویٰ کیا گیا ہے کہ ذیابیطس کے مطالعہ اور علاج میں بھی یہ جدید دریافت کارآمد ثابت ہوگی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس جھولے سے برآمد کیا ہوتا ہے۔

انڈوں سے انفلوئنزا ویکسین

اب تک انفلوئنزا کے علاج و انسداد کی جتنی کوششیں کی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی اور تازہ ترین کوشش یہ ہے کہ انڈوں سے "انفلوئنزا ویکسین" یعنی ٹیکہ کا مادہ تیار کیا جائے آسٹریلیا۔ کناڈا اور جنوبی افریقہ میں اس ویکسین کی تیاری بڑی مقدار میں شروع کر دی گئی ہے اور اس نئی ویکسین کی ہزاروں "خوراکیں" انگلستان کو بھیجی جا رہی ہیں تاکہ لوگوں کو انفلوئنزا سے تحفظ عطا کرے۔ پہلے پہل یہ ویکسین امریکا میں دو سال قبل تیار کی گئی تھی اور وہاں کے طبی حلقوں کا خیال یہ ہے کہ اب تک تیار کی ہوئی تمام ویکسینوں سے یہ نئی ویکسین دس گنا قوی الاثر ہے۔ یہ اس طرح تیار کی جاتی ہے کہ جن انڈوں کے اندر بچے موجود ہوتے ہیں ان میں انجکشن کے ذریعہ انفلوئنزا کا سمی مادہ داخل کر دیا جاتا ہے۔ ان دنوں بڑے پیمانے پر اس نئے ٹیکہ کا تجربہ فیکٹریوں میں کام کرنے والے مزدوروں پر اور ان لوگوں پر کیا جا رہا ہے جو جنگ سے واپس آئے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا انفلوئنزا کے علاج کے لیے ویکسین ضروری ہے؟

بڑی اُستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہر دلعزیز اور مقبول عام

فینسی کشیدہ کاری

ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ بھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔

حصہ اول میں کرتے۔ دوپٹے۔ رومال۔ قمیص۔ جمپر۔ شلوار وغیرہ کے ۷۲ نمونے۔

حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار۔ قمیص۔ جمپر وغیرہ ۴۷ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز پوش۔ رومال۔ چادر کوئے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۵۱ نمونے حصہ پنجم میں کروشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک یعنے کٹاؤ کا کام۔

اس کے علاوہ موتیوں اور سلمہ ستارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو بوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہے۔ میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔

قیمت فی جلد تین پیسے علاوہ محصول ڈاک

ملنے کا پتہ

مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند دہلی

سوال وجواب

سوال :- (۱) دسمبر ۱۹۵۵ء کا رسالہ پیش نظر ہے۔ آپ نے مولوی حبیب الدین صاحب لاہور کے سوال کا جواب تو بڑی حد تک صحیح دیا ہے، لیکن میں ان سے اٹھارہ منزل پیچھے ہوں اور ابھی سے یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاروں اس لیے کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا رکھتا ہوں وہ نہیں مل سکتی۔ کسی دوسرے پر نگاہ ڈالنا میرے لیے امر محال ہے۔ اس اعتبار سے میرے نفس کی خواہش بھی تقریباً مر گئی ہے۔ اس صورت میں نفس پر قابو پانے کے لیے ازدواجی اختیار کرنے کا بھی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ بتایئے میرے لیے آپ کا کیا مشورہ و تجویز ہے۔

(۲) اکثر لوگ محبت کو مرض سے تشبیہ دیتے ہیں اگر آپ کا بھی یہی خیال ہے تو ازراہ مہربانی اس مرض کے باب میں علاج پر روشنی ڈالیے۔ تاکہ میں بھی آج ایک ہم خیال کو مراسلوں میں شامل کر دوں۔ خریدار ۳/۹

جواب :- آپ کے مندرجہ بالا سوال کے دونوں اجزا کا جواب سرے سے طب کے دائرہ عمل میں آتا ہی نہیں، اس لیے کہ طب کی سرحد وہاں ختم ہو جاتی ہے، جہاں انسان کی صحت تندرستی کے خیال کے بجائے کچھ دوسرے معاملات پر گفتگو شروع ہو جائے۔ دسمبر ۱۹۵۵ء کے پرچے میں میں نے تجرد کی زندگی کو انسان کی صحت کے لیے مضر بتایا ہے اور اس کے وجوہ پر بھی وضاحت کے ساتھ اپنے جواب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس جواب کو دیکھنے اور بڑی حد تک اسے صحیح سمجھنے کے باوجود آپ کو یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاریں تو اس کے بعد آپ ہی فرمایئے کہ میں کیا مشورہ دوں؟ آپ لکھتے ہیں کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا تھی وہ شے نہیں مل سکتی اس لیے میں نے نہ صرف ازدواجی زندگی ہی کا خیال چھوڑ دیا بلکہ کسی دوسرے کو بھی بری نظر سے دیکھنا بھی میرے لیے امر محال ہے۔ یہ بہت خوب، نہایت نیک ارادہ ہے۔ لیکن حضرت مجھے اتنا اور بتایئے کہ اس سلسلے میں طب آپ کی کیا خدمت انجام دے؟ مشکل یہ ہے کہ تجرد کی زندگی کے نقصانات سے بچانے کے لیے طب کے پاس تو سوائے ازدواجی زندگی کا مشورہ دینے کے اور کوئی نسخہ نہیں ہے، جس کے متعلق آپ پہلے ہی قسم کھا چکے ہیں۔ اس کے بعد واضح کیجیے کہ ہم اب کس سلسلے میں مشورہ دیں؟ کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجرد زندگی گزارنے کی وجہ سے جو آپ کے نظام جسمانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے ہم اس نقصان سے آپ کو بچا دیں؟ میں سمجھتا ہوں اس سلسلے میں بھی ہم آپ کی کوئی مدد نہ کر سکیں گے۔ اس لیے کہ آپ کی صحت پر جسمانی خرابیوں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑے گا جتنا ان نفسیاتی اثرات و خیالات کا جو مطلوبہ شے کے میسر نہ آنے کی وجہ سے آپ کے دماغ پر ہمہ وقت مسلط رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اثرات و پریشاں خیالیاں جب آپ کے نظام ہضم، قلب، خون کے دباؤ اور نظام عصبی پر براہ راست اثر انداز ہوں گی، ان کی وجہ سے بعض ایسی علامتوں کا ظہور ہونے لگے گا جن کا علاج ایک طبیب کے حصہ میں آنا چاہیے۔ مجھے افسوس ہے کہ طبیب اس وقت بھی ان عوارض و علامات کے علاج سے قاصر رہے گا۔ خواہ وہ کیسا ہی حاذق کیوں نہ ہو اور بہترین دوا میں ان علامات کے علاج کے لیے کیوں نہ تجویز کر دے۔ ہاں اگر کوئی حکیم ان تباہ کن نفسیاتی اثرات کو دور کرنے میں کامیاب ہو گیا ہے تو پھر ان جسمانی عوارض کو دور کرنے کے لیے اسے کسی دوائی علاج کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ وہ خود بخود رفع ہو جائیں گے۔

مندرجہ بالا جواب کے بعد آپ کے سوال (ب) جزو کا جواب دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی عشق بلاشبہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس پر غور و فکر کرنا ایک طبیب کا کام نہیں ہے وہ غریب تو صیاد میں نے ابھی اوپر عرض کیا ہے ان جسمانی تکلیفوں اور عوارض کا بھی علاج نہیں کر سکے گا۔ جو اس جنون عشق کے سبب ایک شخص کو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس لیے کہ ان عوارض کا سبب اس کے جسم کے بجائے نفس میں ہے۔

سوال :- رسالہ ہمدرد صحت ماہ جنوری ۱۹۴۶ء میں قبض حسبن صاحب کا ایک مضمون ذیابیطس پر پڑھا۔ نہایت اچھا مضمون ہے لیکن ذیابیطس کے اسباب و علاج پر اس دلچسپ مضمون سے جتنی روشنی پڑی اتنی غذا کے مسئلے پر نہیں پڑتی جو اس مرض میں نہایت درجہ اہمیت رکھتا ہے۔ آپ آئندہ اشاعت میں وہ غذائیں لکھئے جن کا شمار کاربوہائیڈریٹس میں ہوتا ہے تاکہ ان سے پرہیز کیا جائے۔ میرے پیشاب میں ۱½ فی صدی شکر پائی جاتی ہے میرے مرض کا اندازہ آپ اس سے لگا لیجئے اور اگر آپ اتنی تکلیف اٹھائیں اور فہرست غذا بھی تفصیل کے ساتھ دے دیں یعنی یہ بھی بتا دیں کہ صبح کے ناشتہ دوپہر کے کھانے اور سہ پہر کے ناشتہ اور رات کے کھانے میں کیا کیا غذائیں کھانی چاہئیں تو اور بھی بہتر ہوگا اس سے یہ بھی فائدہ ہوگا کہ ایسے عام مریضوں کے لیے آپ کے رسالہ میں مکمل طریقہ علاج مل جائے گا۔

میری عمر ۵۵ سال ہے، ہاضمہ اور عام صحت بھی اچھی ہے منہ کا نوشی کی عادت ہے۔ رات کو ایک آدھ مرتبہ پیشاب کو جانا ہوتا ہے۔

محمد افضل خاں کالا بڈھ ضلع میانوالی

جواب :- ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمدرد صحت کے حلقۂ مطالعہ میں آپ بالکل نو وارد ہیں ورنہ آپ مجھ سے یہ سوال کرنے کی زحمت نہ فرماتے۔ فروری ۱۹۴۵ء کے پرچہ میں صفحہ ۴۵ اور ۴۶ پر ایک سوال کے جواب میں میں نے کافی تفصیل کے ساتھ ذیابیطس کے اسباب و اصولِ علاج پر بحث کرتے ہوئے اخیر میں دونوں قسم کی غذاؤں کی فہرست دی ہے وہ بھی جن سے ذیابیطس کے مریض کو پرہیز کرنا چاہیے اور وہ بھی جن کے استعمال سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے بعد یہاں الگ اسی تفصیل سے بتانا تو کچھ تحصیل حاصل ہے وہ پرچہ نہایت آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے۔ البتہ آپ کی خواہش کے مطابق یہاں میں تمام دن کا غذائی پروگرام اس طرح مرتب کیے دیتا ہوں کہ اس کے بعد غذا سے متعلق آپ کو بالکل کچھ سوچنا نہیں پڑے گا۔ بس پختہ ارادہ کے ساتھ عمل کرنے کا کام باقی رہ جائے گا۔ اگر آپ ٹھان لیں تو وہ بھی کچھ بہت زیادہ مشکل کام نہیں۔ اس سلسلے میں دو تفصیلی پروگرام پیش کیے دیتا ہوں جن میں سے کسی ایک کو اختیار کیا جا سکتا ہے۔

پروگرام ۱

صبح سات یا آٹھ بجے :- لیموں کا پانی ملا یا ہوا چائے یا قہوہ کی پیالی بادام تین آونس کریم نٹ ابیری، خوبانیاں یا سنگترہ۔

صبح دس یا گیارہ بجے : لیموں کا پانی

دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :- سلاد یا ٹماٹر میں لیموں کا عرق ملا کر کھا لیا جائے دو بڑے چمچوں کے برابر پنیر۔ فرنچ بینس۔ پکے ہوئے آلو کریم کے ساتھ یا سویابین کی روٹی کے دو توس آلوؤں کے بجائے استعمال کیے جائیں

سہ پہر تین یا چار بجے - لیموں کا پانی۔

چھے بجے شام :- تازہ پھل یعنی سنگترہ آڑو سیب، ناشپاتی۔ انجیر، خربوزہ، لیکن لکھنؤ کا خربوزہ جو بہت میٹھا ہوتا ہے وہ استعمال نہ کیا جائے) خالص دودھ۔ ایک گلاس پانی میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر پی لیا جائے۔

۹ بجے شب :- ترکاریوں کی یخنی۔

پروگرام ۲

صبح سات بجے :- ترش انگور۔

صبح آٹھ بجے :- تازہ اناناس یا ٹماٹر۔ نیم برشت انڈا کریم، تازہ سیب یا سنگترہ۔

دس بجے یا گیارہ بجے :- لیموں کا پانی۔

دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :- ترکاریوں کی یخنی۔ پورے گیہوں کے آٹے کا بنا ہوا ایک پاپ یا رسک کریم دو آونس۔

یا (۲) تازے پھل اور ۱۵ عدد بادام

یا (۳) کچا سلاد اور بھوسی کی روٹی۔

سہ پہر تین یا چار بجے :- لیموں کا پانی۔

چھے بجے شام :- ترکاریوں کا کچا سلاد۔ دو آونس۔ مونگ پھلیاں، سویابینز۔ ٹماٹر یا سادہ آملیٹ۔ پالک کا ساگ۔ پکے ہوئے آلو کریم کے ساتھ۔

نو بجے شب :- ترکاریوں کی یخنی۔

نوٹ ۱ - اگر رات کا کھانا شام کے چھے بجے کھایا جائے تو اس صورت میں دوپہر کے وقت تازہ پھل یا محض ترکاریوں کی یخنی پینی چاہیے۔ آلو کا استعمال جس طرح بتایا گیا ہے وہ بالکل بے ضرر ہے ان میں اتنا نشاستہ نہیں ہے جتنا العقلی ہے۔

نوٹ ۲ - لیموں کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ

سے بیالی پانی میں ایک پورے لیموں کا رس ملا دیا جائے اور اس پانی کو سب غذا وقت پیتے رہیں۔

نوٹ:۔ ترکاریوں کی یخنی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ دو سیر فی پیمانہ، کچھ پالک کا ساگ، کچھ حصہ ذر، آدھ سیر ٹماٹر اور تین آلو، ان کی چھیلن لے کر ان میں چھ پیالیاں پانی ڈال کر اتنا ابالیں کہ وہ گل جائیں پھر دبا کر ترکاری کا سارا پانی نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پی لیں۔ اس کے ساتھ پارہ دانوں کا خالص طور پر سیال رکھا جائے۔ اس لیے کہ غذا اچھی طرح چبا کر کھائی جائے تاکہ لعاب دہن کی آمیزش سے نشاستہ دار غذا بہت جلد ہضم ہو جائے۔

دوم یہ کہ اگر قبض ہو جائے اور حاجت باقاعدہ نہ ہوتی ہو تو اس صورت میں رات کو سونے کے وقت دو تین دانے بھگو کر اور ان میں نمک کا ٹکڑا چھوڑ کر چھوڑ دیا جائے اور صبح اس کا آب زلال پی لیا جائے اس سے آٹھ دس روز میں حاجت صاف ہونے لگے گی اور پرانے سے پرانا قبض بھی رفع ہو جائے گا۔

سوئم یہ کہ اگر ہو سکے تو صبح اٹھتے ہی فوارہ سے غسل کیا جائے ورنہ ولیے ضرور نہایا جائے۔ غایت درجہ مفید ہے۔

پنجم تھوڑی بہت سیر سے یا ہلکی تفریح ضرور کی جائے۔ باغبانی کا مشغلہ وغیرہ بھی نہایت مفید ہے۔

سوال:۔ بائیں جانب آخر کے نچلے حصہ کے دو دانتوں میں اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ درد خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جبکہ سیال چیز پر استعمال کی جائیں خواہ وہ ٹھنڈی ہوں یا گرم ہوں یا معتدل۔ گویا پانی اور دودھ میرے لیے قطعی حرام ہو گیا ہے۔ خدارا مجھے اپنے قیمتی مشورہ سے بذریعہ ہمدرد صحت ممنون فرمائیے۔ ایک دانت بھی اسی سلسلے میں نکلوا دیا ہے لیکن تکلیف ہنوز ویسی ہی ہے۔

محمد ظفر داناپور ۱۳۹۴

جواب:۔ پچھلے سال دانتوں کی خرابیوں کے متعلق ایک صاحب نے سوال کیا تھا میں نے اس کے اسباب و طریقہ علاج پر ماہ جنوری ۱۹۳۸ء کے ہمدرد صحت کے بہرہ سوال و جواب میں صفحہ ۴۴ و ۵۴ پر کافی تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالی تھی معلوم ہوتا ہے وہ پرچہ آپ کی نظر سے نہیں گزرا۔ اس میں میں نے یہی بتایا تھا کہ دانتوں کی بعض خرابیوں اور بیماریوں کا اصل و بنیادی سبب ہماری غیر متوازن غذا ہے جس کی وجہ سے خون میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے ہم زیادہ میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں۔ پھل اور ترکاریاں بہت کم کھاتے ہیں اس سے خون میں القلیت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت زیادہ۔ خون کو بہرحال اپنا کیمیائی توازن صحیح رکھنا ہے۔ اس لیے قلوی حاصل کرنے کے لیے وہ دانتوں اور ہڈیوں کی طرف رجوع کرتا ہے اور وہاں سے لیتا رہتا ہے تا آں کہ کچھ عرصہ کے بعد دانتوں میں ان اجزا کے کم ہو جانے کی وجہ سے خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان میں بیرونی تعدیہ کے قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے مسوڑے خراب ہونے لگتے ہیں۔ دانت جڑوں پر سے ہل جاتے ہیں۔ ان کا ایمل ترش ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو کر سخت تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہوا ہے۔ ان دونوں دانتوں کی جن میں درد ہوتا ہے کوئی عصبی شاخ برہنہ ہو گئی ہے اور وہ سیال چیزوں سے متاثر ہوتی ہے۔ اس کا فوری علاج تو یہ ہے کہ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو سوتے وقت تمام دانتوں میں عام طور پر اور ان دو دانتوں میں خاص طور پر اچھی طرح مل لیا جائے۔ تیل ملنے کے بعد دانتوں کو پانی بالکل نہ لگایا جائے۔ اس کے استعمال سے یقین ہے کہ وہ شاخ قطعاً بے حس ہو جائے گی لیکن اگر اس علاج سے بھی سکون نہ ہو اور وہ عصبی شاخ برابر تکلیف دیتی رہے یہاں تک کہ آپ مستقل طور پر بے چین رہنے لگیں تو اس صورت میں دانتہ نکلوا دینے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں۔ آپ اس کے لیے سکر اور قابض منجن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بھی آرام ہو جانے کا امکان ہے۔ لیکن یہ آرام بالکل وقتی نوعیت کا ہوگا خواہ کسی منجن سے ہو یا دانت نکلوا دینے کی وجہ سے۔ آپ کا علاج تو اس کا اس وقت ہوگا کہ جب آپ اپنی غذا صحیح کر لیں اور سبزیاں، پھل اور دودھ کے استعمال کو اپنے لیے لازم کر لیں گے۔ ورنہ عین ممکن ہے کہ کل دوسرے دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو جائیں۔ اور معالج و ڈاکٹر انھیں بھی نکلوا دینے کا مشورہ دے دے۔ یہ تو آپ کا اپنا بھی تجربہ ہے کہ اگر دانت نکلوا دینے کے بعد آپ کی تکلیف بدستور باقی ہے سمجھتا ہوں اس سلسلے میں جو کچھ مشورہ دیا جا سکتا تھا دے چکا ہوں۔ اب جنوری ۱۹۳۸ء کے پرچے میں جو

میں نے دانتوں کے علاج سے متعلق دیا ہے اسے بھی ضرور دیکھ لیں۔

سوال :۔ میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں مندرجہ سوال کا جواب اپنے وسیع علم و تجربہ کی روشنی میں عنایت فرمائیں۔

"عصبی علاج کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ نیز ہندستان میں جو اس علاج کے ماہر ڈاکٹر ہیں ان کے پتے اور نام کیا ہیں؟"

واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست جو میرے ساتھ ہی ایل۔ ایل بی کلاس میں ہیں کچھ ہکلاتے ہیں۔ ان کی عصبی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ کسی دوسرے کی موجودگی میں خاص طور پر کسی بارعب شخصیت کے سامنے تو وہ بالکل ہی نہیں بول سکتے وہ اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ انھیں دیکھ کر بڑا ترس آتا ہے۔ آپ کی عین نوازش ہوگی اگر اس بارے میں آپ اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیں گے۔

خریدار نمبر ۲۴۵ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ

جواب :۔ عصبی امراض کا کوئی یکساں طریقہ علاج نہیں ہے کہ میں آپ کے سامنے اس کی تفصیل بیان کر دوں۔ ہر موقع کے لیے جو طریقہ مناسب ہوتا ہے اسے اختیار کر لیا جاتا ہے۔ عصبی امراض دو طرح کے ہو سکتے ہیں ایک عضوی اور دوسرے فعلیاتی۔ مثلاً ہکلے پن میں یہ دونوں سبب پائے جا سکتے ہیں اگر کسی شخص کا ہکلا پن عضوی نوعیت کا ہے تو اس کا علاج ایک طبیب بآسانی کر سکتا ہے۔ وہ اس کے لیے مناسب قسم کی عضلاتی ورزشیں اور کچھ دواؤں کی مالشیں تجویز کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اس کے ہکلے پن کا سبب نفسیاتی ہے تو اس صورت میں مقامی ورزشیں اور دواؤں کی مالشیں اتنی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوں گی جتنا اصلاح خیال اور توجہ کے ذریعہ علاج کرنا۔ آپ کے دوست کے سلسلہ میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قوت گویائی سے متعلق جو عضلات ہیں ان میں پیدائشی نقص ہے۔ اس نقص کی وجہ سے وہ بچپن سے ہکلاتے ہوں گے جہاں پر جب بڑے ہوئے اور ہکلانے کی وجہ سے اپنے مافی الضمیر کو ظاہر کرنے میں انھیں سخت دقت و رکاوٹ محسوس ہوئی تو وہ دوسروں کے سامنے بات کرنے سے گھبرانے لگے اور ایک قسم کے عصبی دباؤ میں مبتلا رہنے لگے اس سے ان میں اعصابیت پیدا ہو گئی اور وہ ہر چھوٹے بڑے کے سامنے بولتے ہوئے گھبرانے لگے۔ جب صورت حال یہ ہے تو ان کا کیس عضوی و فعلیاتی دونوں قسم کا ہے اور اس لیے نہایت آسانی سے علاج پذیر نہیں ہو سکتا۔ ان کے علاج کے لیے ایسے معالج کی ضرورت ہے جو بیک وقت طبیب بھی ہو اور حکیم بھی تاکہ وہ قوت گویائی کے عضلاتی نقص کو بھی دور کر سکے اور نفسیاتی اثرات کی بنا پر جو اعصابیت و خود فراموشی، ان میں پیدا ہو چکی ہے، توجہ اور نفسیاتی اشارات کے ذریعہ نہایت حکمت سے اسے بھی دور کرے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب مریض کچھ عرصہ اپنے معالج کی ذاتی نگرانی میں رہے۔ میرے علم میں تو ہندستان میں عصبی امراض کے سلسلے میں نہ کوئی ہسپتال ہے اور نہ حکومت نے کوئی ایسا سینی ٹوریم کھول رکھا ہے۔ قرین علاج کا جو ہسپتال پونا میں ہے اسے بھی دیکھا ہے۔ افسوس ہے کہ وہاں کے طریقہ علاج و انتظام نے مجھے بالکل متاثر نہیں کیا جو کچھ اس کے متعلق ہمارے علم میں آیا تھا فی الواقع اسے ہم نے ویسا نہیں پایا کہ میں وہاں جانے کا مشورہ دے دوں۔ اگر وہ عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوتے تو اس کی طرف انھیں بہرحال توجہ کرنی چاہیے۔ اور علاج کے لیے کسی ہوشیار مقامی طبیب یا معالج سے رجوع کریں۔ جن خطوط پر ایسے مریضوں کا علاج کیا جانا چاہیے اس کی نشان دہی میں نے یہاں کر دی ہے۔ ان سے مریض و معالج دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

سوال :۔ ایک سوال کرنا چاہتا ہوں ازراہ کرم آئندہ پرچے میں اس کا جواب شائع فرما کر ممنون فرمائیے۔ سوال یہ ہے کہ میں نو برس کی عمر سے پان کھاتا ہوں۔ تمباکو بھی کثرت سے کھاتا ہوں۔ تمباکو میں مضر صحت رساں چیز کیا ہے؟ کیا اس کا شمار منشیات و مسکرات میں کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو اس صورت میں اسے مضر صحت بتانا صحیح نہ ہوگا۔

رام نرائن کاپور خریدار نمبر ۳۰۰

جواب :۔ تمباکو نوشی خواہ پان میں کی جائے یا سگریٹ کے ذریعہ بہرحال نقصان دہ ہے۔ اس پر ماہ جنوری ۱۹۴۵ء کے ہمدرد صحت کے بہرہ سوال و جواب میں کافی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ اسے ملاحظہ فرما لیا جائے۔ اس کے علاوہ ۱۹۴۵ء ہی میں تمباکو نوشی کے مضرات پر دو مضامین بھی سپرد قلم کیے جا چکے ہیں موقع ہو تو انھیں بھی ضرور دیکھ لیجیے۔ اس کا شمار مسکرات

منشیات میں تو نہیں ہوتا اور نہ اُسے شراب، بھنگ چرس اور افیون کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ جس چیز کا شمار منشیات میں نہ ہو اسے بہر حال مفید ہونا چاہیئے۔ مثلاً زہر ہی کو لے لیجیے۔ اس کا شمار نہ منشیات میں ہے نہ مسکرات میں۔ کون شخص ہوگا جو اسے انسان کے لیے مفید بتائے گا! تمباکو بھی ایک قسم کا زہر ہے۔ زیادہ سے زیادہ تمباکو کا استعمال علاج الامراض میں دوا کے طور پر کیا جا سکتا ہے لیکن اس کا عادتاً استعمال تو سخت نقصان دہ ہے۔ یہ تو انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ جسم کو خدا نے کچھ ایسا بنایا ہے کہ وہ مضرت رساں چیزوں کے نقصان کو اندر ہی اندر زائل کرتا رہتا ہے اور اس قسم کے زہروں کے لیے تریاق پیدا کرتا رہتا ہے تاکہ انسان ہلاکت سے بچ سکے لیکن اگر زہروں کی اتنی تھوڑی مقدار انسان ہمیشہ کھاتا رہے کہ جس سے وہ ایک مرتبہ ہلاک نہ ہو سکے تو رفتہ رفتہ اس کا جسم مسموم ہونے تو پھر بھی کسی طرح نہ بچ سکے گا۔ ایک روز جسم کے مقابلہ کا زور ٹوٹ جائے گا اور اس زہر کے نقصانات صاف طور پر مختلف بیماریوں اور تکلیفوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگیں گے جسے وہ اب تک بے ضرر سمجھ کر استعمال کر رہا تھا۔ اس سلسلے میں جنوری ۱۹۵۵ء کے پرچہ میں تمباکو کے جواز و عدم جواز پر میں نے جو کچھ لکھا ہے اسے ضرور دیکھ لیا جائے۔

سوال بعض لوگوں کا خیال ہے کہ انسان چاہے تو غذا کے ذریعہ سے لڑکی یا لڑکے کی پیدائش اپنی مرضی کے مطابق کر سکتا ہے۔ کیا ان لوگوں کا یہ خیال صحیح ہے؟ آپ کی اس مسئلے میں کیا رائے ہے۔ ہمدرد صحت کے صفحۂ سوال و جواب میں اس پر بھی کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔ انیس الرحمٰن بریلی۔

یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے بلکہ پرانا اور بہت فرسودہ ہے۔ دنیا کا شاید ہی کوئی مہذب ملک ایسا ہو جہاں اس مسئلہ میں طبع آزمائی نہ کی گئی ہو۔ البتہ غذا کے ذریعہ رحم مادر میں لڑکی یا لڑکا پیدا کرنے میں قدرت حاصل کر لینا زمانۂ پیرا یہ میں سی پرانے خیال کا اظہار ہے۔ اب تک دواؤں اور جڑی بوٹیوں اور تعویذ گنڈوں سے کام لیا جاتا تھا، اب غذا سے بھی کام لے لیا گیا ہے۔

اب تک کیا حکمائی اور عامی اور کیا سائنس داں سب ہی کے تجربات کا نتیجہ صفر رہا ہے۔ بہت ہی کم ترقی ہوئی ہے۔ زیادہ تر قیاس آرائیوں پر دار و مدار رہا ہے جو اکثر و بیشتر بالکل غلط نکلیں۔ جہاں تک سائنٹی فک حقائق کا تعلق ہے ہم نے ابھی تک فی الواقع ابتدا بھی نہیں کی ہے۔ البتہ بعض سائنس داں کا خیال ہے کہ غذائی کیمیائی تغیرات کو رحم مادر میں نر و مادہ کے تعین و تشخیص میں ایک حد تک کچھ دخل ہے۔ لیکن وہ اس ضمن میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ انھوں نے حیوانات پر تجربات کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بعض جانوروں کو خاص قسم کی خوراک پر رکھا۔ کچھ نتائج بھی برآمد ہوئے لیکن انھیں فیصلہ کن اور حتمی نہیں کہا جا سکتا۔ معلومات تو اس معاملے میں اس قدر محدود ہیں کہ ہم تو یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ نر و مادہ کا تعین ہوتا کس وقت ہے۔ عین استقرار حمل کے بعد یا بعد میں یا یہ کہ اس کا تعین کرم منوی کرتا ہے یا بیضہ اناث۔ البتہ ہم فقط اتنا کہہ سکتے ہیں کہ ابتدائی چند ہفتوں تک بچے کی جنس کے متعلق کچھ نہیں معلوم ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اندھیرے میں رہتے ہیں اور یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ تعین جنس ہوتا کس وقت ہے؟ عین استقرار حمل کے موقع پر یا کسی وقت بعد میں۔ عین ممکن ہے کہ خون کی وہ نالی جس کے ذریعہ ماں بچے کے جسم کو اپنے خون سے پرورش کرتی ہے، اس میں کچھ ایسے کیمیاوی اجزا شامل ہوں جو تعین جنس میں حصہ لیتے ہوں۔ بہر حال ہم اس کے متعلق بھی یقین کے ساتھ کچھ زیادہ نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ اس کے متعلق بھی ہمیں کچھ زیادہ تفصیل سے نہیں معلوم۔ زیادہ سے زیادہ ہم اس کی امکانی حیثیت مان سکتے ہیں اور بس۔

ہاں کیڑے مکوڑوں کی دنیا نے مدت ہوئی کہ اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ نکالا ہے۔ مثلاً ایک شہد کی مکھی ہی کو لے لیجیے۔ لاکھوں سال گزرے کہ انھوں نے جنسی تعین پر قدرت حاصل کر لی اور ان کے لیے اس سے زیادہ کوئی اور سہل مسئلہ ہی نہیں بلاشبہ ابتدائے آفرینش میں انھیں بھی یہ مسئلہ پیش آیا ہوگا لیکن قدرت نے اپنی مصالح کے پیش نظر انھیں۔ اس کا راز بتا دیا اور اب شہد کی مکھیاں نر، مادہ اور ملکہ اپنی حسب منشا پیدا کر سکتی ہیں۔ وہ مادہ مکھیاں جن کے سپرد مکھی بچوں کی دیکھ بھال ہوتی ہے، انھیں معلوم ہوتا ہے کہ کس طرح اور کیا کھلانے سے ایک بچہ نر بنے گا۔ اور کیا کھلانے سے مادہ اور کیا کھلانے سے ملکہ۔

جس وقت مکھی انڈے دیتی ہے اور وہ ترقی کر کے اس مرحلے میں داخل ہوتے ہیں کہ انھیں غذا دی جائے تو یہ پرورش

لانے والی مکھیاں انھیں معمولی غذا دینی شروع کر دیتی ہیں لیکن ان میں سے بعض کو وہ ایک خاص قسم کی غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکھیاں ملکہ بن جاتی ہیں اور بعض کو وہ ایک دوسری قسم کی خاص غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے نہ وہ مگس نر بن جاتے ہیں۔

لیکن انسان کو فطرت الٰہی نے یہ راز ابھی تک نہیں بتایا۔ غالباً ان کی اس میں بہتری ہے کہ وہ یقین جنس کے معاملہ میں بالکل بے اختیار رہے ورنہ اب تک قدرت اپنی اس اشرف المخلوقات کو اس راز کے علم سے محروم نہ رکھتی۔

سوال:۔ میرے بچوں کو سبز ترکاریاں بالکل پسند نہیں۔ اور میرے پاس ان کی اس ناپسندیدگی کا کوئی علاج نہیں۔ مشکل یہ ہے کہ جب میں خود چھوٹی تھی تو مجھے بھی سبزیاں اور ترکاریاں پسند نہیں تھیں اور اب بھی ان کے متعلق کچھ زیادہ پروا نہیں کرتی تھی۔ لیکن جب سے ہمدرد صحت میں ان کے افادیت کے متعلق معلوم ہوا ہے میں تو اب کھانے لگی ہوں۔ اسی سلسلہ میں ایک سوال پوچھتی ہوں وہ یہ کہ کیا واقعی یہ ترکاریاں وغیرہ ہمارے لیے اس قدر ضروری ہیں؟ میں تو بہت سے بچوں کو دیکھتی ہوں کہ وہ ترکاریوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے لیکن پھر بھی خوب تندرست ہیں؟

سرلا دیوی بی۔ اے میرٹھ۔

جواب:۔ افسوس ہے کہ میں آپ کی ہاں میں ہاں نہیں ملا سکتا جہاں تک میرا علم کام کرتا ہے مجھے تو تازہ سبزیوں کا بدل آج تک معلوم نہ ہو سکا۔ خواہ انھیں صحیح طریق سے پکا کر کھایا جائے یا کچا سلاد کی شکل میں۔ بہرحال ان کا استعمال صحت کے قیام اور جسم کی قوت مدافعت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچوں کی سبز ترکاریوں سے ناپسندیدگی۔ بہت کچھ آپ سے لی ہوئی ہے۔ یعنی نہیں معلوم ہوتی۔ آپ ان کے سامنے شروع ہی سے سبزیاں دل چسپی کے ساتھ کھاتیں تو وہ بھی ان میں دل چسپی لیتے۔ آپ خود جب بھی کھاتی ہوں گی نہایت تھڑدلی کے ساتھ کھاتی ہوں گی۔ بچوں پر اس کا اثر لازمی طور پر پڑنا چاہیے تھا۔ اب یہ کیجیے کہ آپ خود نہیں ملفے لے کر کھائیے وہ بھی آپ کی نقل کریں گے۔ نہیں صحیح طریق پر پکا کے نہایت سلیقے سے بچوں کے سامنے لائیے اور شروع میں بہت تھوڑی تھوڑی دیجیے۔

سبز ترکاریوں کے صحیح طور پر پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر ڈالیے۔ ۵ منٹ تک پھینک دیجیے۔ پھر کوئی آدھی پیالی چاء کے برابر پانی ڈال کر اسے چولھے پر چڑھا دیجیے۔ ڈھکنا کھلا رکھیے۔ اس میں سوڈا وغیرہ بالکل کچھ نہ ڈالیے اور تقریباً بیس منٹ تک پکنے دیجیے۔ درمیان میں چمچے سے کبھی کبھی ہلائیے تاکہ جلنے نہ پائے۔ جب پک جائے تھوڑا سا خالص گھی یا مکھن اس میں ڈالیے۔ لیجیے سبزی تیار ہو گئی۔ اس طرح پکانے سے ترکاری کے غذائی اجزا بالکل نہیں ضائع ہوتے اور وہ لذیذ بھی ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو اتنی اچھی نہیں معلوم ہوگی اس لیے کہ آپ اب تک اس میں بہت زیادہ نمک مرچیں ملا کر کھانے کی عادی رہی ہیں۔ ہاں تھوڑا سا پسا ہوا نمک آپ بھی اس میں ڈال سکتی ہیں۔

سوال:۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ اس قسم کی دوائیں جیسے کہ ایم۔ اینڈ۔ بی۔ بی پسند نہیں کرتے لیکن میں یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ ان دواؤں کی افادیت بھی بعض مرتبہ مجسمہ بن کر سامنے آجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں میری ۵ سالہ بچی جس کا گلا آرہا تھا اور ٹانسلز بھی بڑھے ہوئے تھے کان کے درد میں مبتلا ہو گئی۔ غالباً اسے موٹر میں ہوا لگی۔ میں اسے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ ڈاکٹر نے دیکھتے ہی۔ ایم۔ اینڈ۔ بی کی ایک چھوٹی ٹکیہ دی۔ دوا کا دینا تھا کہ بس جیسے جادو ہو گیا۔ اس نے بچی کی تکلیف اور بے چینی کو اسی لمحہ رفع کر دیا۔ میرے خیال میں تو ایسی ناگہانیوں میں اس قسم کی مفید دوا استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

منور احمد خاں نجیب آباد

جواب:۔ دیکھیے پہلے تو آپ اپنے ذہن سے اس غلط فہمی کو دور کر دیجیے کہ مجھے دواؤں سے نفرت ہے۔ میرا تو اس پر ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں مختلف اثرات و خواص لیے ہوئے بیکار نہیں پیدا کیں۔ ان میں انسان کے لیے بیماریوں سے بچنے اور صحت یاب ہونے کے خواص پائے جاتے ہیں۔ اب یہ خود انسان کا کام ہے کہ صحت یاب ہونے کے بجائے وہ ان سے بیمار پڑنے کا کام لیتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ میں اس اصول علاج کا قطعی طور پر

فاضل نہیں جو انسان کے ایک ایک عضو کو پورے جسم سے ایک علیحدہ شے سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اور علاج کرتے وقت پورے نظام جسمانی کا من حیث الکل لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

مجھے آپ کے جذبات کا پورا پورا لحاظ ہے میں خود بھی ایک بچے کا باپ ہونے کی حیثیت سے آپ کے ان نازک احساسات کا ادراک کر سکتا ہوں جو کان کے درد میں بچے کے تڑپنے پر ایک شخص کے ہو سکتے ہیں اور کسی دوا کے دینے ہی جب بچے کی تکلیف دو بے قراری دور ہو جاتی ہے تو کس طرح ایک باپ کا دل اس دوا کے لیے شکر گزاری کے جذبات سے لبریز ہو جاتا ہے لیکن ہمیں ساتھ ہی نہایت سنجیدگی سے کچھ اس سے آگے بھی سوچنا چاہیے۔ ہم انسانی میں جہاں کہیں بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے وہ مقامی نہیں ہوتی کہ فقط اسی سے متعلق تدبیریں سوچ لی جائیں وہ تو کسی حصۂ جسم کے فوری ردعمل کا نشان دہی کرتی ہے خطرہ کی گھنٹی کا کام دیتی ہے گویا وہ ایک سرخ روشنی ہے جو کسی خطرہ کی طرف سے آگاہ کر رہی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ دوا ایمرجنسی بعض اوقات نہایت موثر ثابت ہوتی ہے لیکن ہمیں یہ ضرور دیکھ لینا چاہیے کہ کہیں یہ دوا یا اسی قسم کی دوسری دوائیں جن کے مخرب کافوری اثرات کا بہت زیادہ ذکر اور چرچا کیا جا رہا ہے فوری طور پر ہماری تکلیف کو رفع کرنے کے ساتھ ساتھ خطرہ کی اس سرخ روشنی کو نہیں ڈھانپ رہیں کہ ہم بے خبر ہو جائیں اور اصل بیماری و خطرہ کو نہ دیکھ سکنے کی وجہ سے مزید تکالیف و عوارض کا شکار ہوں۔

آپ کی بچی کے سلسلے میں دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی کہ موٹر میں ٹھنڈی ہوا کا اثر کان پر ہو گیا ہو اور یہ بھی کہ وہ کسی دوسری خوفناک اندرونی تکالیف کا پیش خیمہ ہو۔ یہ صورت عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب پہلے ہی سے بیماری کا سلسلہ چل رہا ہو آپ کی بچی کے سلسلہ میں مجھے یہ اندیشہ اس وجہ سے ہوا کہ اسے اس سے قبل ٹونسلز کی تکلیف رہ چکی ہے۔

مجھے ایم اینڈ بی، دوا یا پنسلین وغیرہ سے کوئی ذاتی یا شخصی عناد و دشمنی نہیں یا ان دواؤں کے خلاف میں نے کوئی مستقلاً محاذ قائم نہیں کر رکھا ہے کہ لوگ مجھے ان کے خواہ مخواہ کا قائل کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے پورے سلفاگروپ اور پنسلین وغیرہ کا پورا لٹریچر خوب اچھی طرح دیکھا ہے اور میں خوب جانتا ہوں کہ یہ دوائیں ہیں کیا اور کہاں انھیں استعمال کرنا چاہیے اور کہاں نہیں؟ میری وحشت کی انتہا نہیں رہتی جب میں ان دواؤں کے استعمال میں بڑے بڑے ڈاکٹروں کو نہایت خوش فہمیاں کرتے دیکھتا ہوں۔ یہی وجہ ہے میں ان دواؤں کو خطرناک سمجھتا ہوں کہ ان سے فائدہ کم لوگ اٹھاتے ہیں اور نقصان زیادہ۔

تشخیص مرض میں اس میں بڑی ہوشیاری سے کام لینا چاہیے اور اس حقیقت سے کسی وقت بھی آنکھیں نہیں بند کر لینی چاہییں کہ ہمیں کسی علامت مرض کو مستقل مرض نہیں سمجھ لینا چاہیے۔ تاکہ علاج کرتے وقت ہم کوئی ایسی غلطی نہ کر بیٹھیں جس کا تمام زندگی ہمیں بعد میں زیادہ خطرناک صورتوں میں بھگتنا پڑے بہت مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ اس قسم کی تیز دوا کھانے سے ایک تکلیف ہی مرض اس طرح چلا جاتا ہے جیسے کبھی ہوا ہی نہیں تھا لیکن بعد میں اس سستے داموں خریدی ہوئی صحت کے ہاتھوں مار بار دنیا پڑتا ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۴۳ ہی ہو کہ ہندستانی فوج میں جو طبی ماہرین اور طبی خدمات کا عملہ ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے جدید ترین تجربات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

دہلی کو ایک مثالی مرکز بناؤ اس خیال سے کہ صوبوں میں اس اسکیم پر عمل کرنے میں مختلف اوہام و تصورات کے باعث انتشار نہ پیدا ہو کمیٹی یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ دہلی کو صحت عامہ کے تمام تجربات کا ایک مثالی مرکز اور بہترین صحت و صفائی کا ایک نمونہ بنا دیا جائے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ زمانہ جنگ کے بعد شہری تعمیر و توسیع اور صحت و تغذیہ کی اسکیموں کا ایک مستقل مرکز قرار دیا جا چکا ہے یہ حقیقت کہ ڈائرکٹر ہیلتھ سروس اور طبی اسٹاف کے فنی ارکان کا ہیڈ کوارٹر بھی دہلی ہی میں ہے کمیٹی کے سامنے دہلی کو صحت عامہ کے تمام کاموں کا نمونہ بنا دینے کا ایک بنیادی سبب پیش کرتی ہے تاکہ ان لوگوں سے اس اسکیم کی ترقی میں پوری خدمت لی جا سکے۔ خود صوبہ دہلی کے لیے ایک جداگانہ ہیلتھ آرگنائزیشن قائم کیا جائے گا جس کا نام دہلی پراونشیل ہیلتھ بورڈ ہوگا اس میں منتخب نمائندوں کے علاوہ مقامی اداروں کے نمائندے بھی ہوں گے۔ دہلی کے چیف کمشنر اس بورڈ کے پہلے صدر ہوں گے اور بعد میں ایک غیر سرکاری صدر منتخب کر لیا جائے گا۔

ہیلتھ سنٹر کے اخراجات اس طرح پورے کیے جائیں گے کہ شہروں کی میونسپلٹیاں ۳۰ فی صدی اور دیہاتی ادارے ۱۲½ فی صدی رقم مہیا کریں گے اور باقی رقم مرکزی حکومت ادا کرے گی۔

پورے اخراجات کا اندازہ یہ ہے کہ ۳۶۲ کروڑ روپیہ ابتدائی خرچ اور ۱۰۵ کروڑ روپیہ سالانہ مسلسل خرچ۔

عورتوں کی ورزشیں

ورزش ۱ :- بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رہیں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اندر سانس لیتے ہوئے اٹھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ باہر سانس نکالتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے لے آئیں شروع میں ۵ مرتبہ کریں اور پھر رفتہ رفتہ دس مرتبہ تک کرنے لگیں۔ اس ورزش سے بالائی حصہ جسم اور سینہ کا نشوونما ہوگا۔

ورزش ۲ :- اس ورزش میں بھی ورزش ۱ کی طرح سیدھا کھڑا ہونا ہے اور اسی طرح دونوں بازوؤں کو شانے کے متوازی اٹھانا ہے۔ اس طرح کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف رہے اس کے بعد دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ۵ مرتبہ گردش دیں جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ اور ہاتھ نیچے گرا دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ دونوں ہاتھ اسی طرح شانوں کے متوازی اٹھائیں اور اب کی مرتبہ دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ۵ مرتبہ الٹی طرف گردش دیں۔ یعنے پہلی مرتبہ اگر گردش کی ابتدا سامنے کی جانب سے ہوئی تھی تو دوسری مرتبہ پشت کی جانب سے ہونی چاہیے۔

ب۔ ہندوستان اور کارٹ معلومات جتنے پر بنے۔ اور ہندوستان کی ملائی وجیع طور پر فی جاتے فی تمت پہنچے گا۔ عصاب کو بہت فائدہ پہنچے گا۔ ان کی تجاویز بھی بہت حد تک مفید اور غور و فکر کا نتیجہ ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کمیٹی عموماً جن نتائج پر پہنچی ہے انھوں نے بحث و تنقید کا دروازہ بھی کھول دیا ہے اور یقیناً اس کے نتائج افکار اور سفارشات ہر لحاظ سے صحیح نہیں ہیں۔

کمیٹی کے افکار اور سفارشات پر ایک مفصل تنقید کی ضرورت ہے۔ بالخصوص دیسی طبوں کے متعلق اس نے اپنی رپورٹ کی تیسری جلد (سفارشات) کے ابواب ۲۳ و ۲۴ میں جو بحث کی ہے وہ ان طبوں کے حاملین کے لیے نہ صرف دعوت غور و فکر ہے بلکہ دعوت عمل بھی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طب جدید کے علم برداروں میں طب قدیم کے متعلق جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، انھیں دور کیا جائے تاکہ علاج معالجہ اور حفظ صحت کی ایسی اسکیم بنائی جا سکے جو ہندوستان کے مخصوص حالات کے مطابق ہو۔

کمیٹی نے اپنی سفارشات اور اسکیم میں اپنی طرف سے تو علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کو نظر انداز کر دیا ہے، البتہ وبائی مخالفت اور ذمہ داری سے بچنے کے لیے اتنی سفارش ضرور کر دی ہے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے اور طبی امداد دینے کا علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کی کیا پوزیشن ہے، اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہیے۔ کمیٹی کی رائے ہے کہ

ورزش ۳ :- حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد دائیں جانب جھکیں اور بائیں ہاتھ کو سر پر سے گزار کر اس سے کان کی لو پکڑنے کی کوشش کریں جیسا کہ شکل ۳ سے ظاہر ہے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکیں اور دائیں ہاتھ کو سر پر سے گزار کر اس سے دوسرے کان کی لو پکڑنے کی کوشش کریں۔ ہر مرتبہ ۵-۵ بار جھکیں۔ یہ حرکات آہستہ آہستہ کرنی چاہییں جسم کو جھٹکا نہیں دینا چاہیے۔ اس ورزش سے بازوؤں اور پہلوؤں کے عضلات پر اثر پڑتا ہے اور وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ورزش ۵ :- حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو پہلے دائیں جانب موڑیں۔ نچلا حصہ جسم بالکل بے حس و حرکت رہے گا اور ہاتھوں کی پوزیشن مڑنے کے ساتھ بالکل ویسی ہو جانی چاہیے جیسی کہ شکل ۵ میں دکھائی ہے۔ یہ ورزش شروع میں ۵ مرتبہ اور بعد میں ۱۰ مرتبہ تک کی جا سکتی ہے اس ورزش سے کمر اور بالائی حصہ جسم میں ایک گونہ لچک پیدا ہو جاتی ہے۔

ورزش ۶ :- حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ شروع میں ہاتھوں سے کسی چیز کا سہارا لے لیا جائے۔ اس کے بعد اسی طرح اکڑوں بیٹھا جائے جس طرح شکل ۶ میں دکھایا ہے اور پھر اسی طرح

علم الجنین، دایہ گری وغیرہ علوم وفنونِ طب کی ترقیوں کا ذکر شان دار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں "انڈین میڈیکل گزٹ" کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالے کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم وفنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت ناصحانہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں چین، جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ ہائے پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔

ہم نہیں سمجھ سکے کہ کمیٹی اس طریقۂ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اگر دیسی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلا اور ناواقف فن لوگوں کے ٹوٹکوں اور ٹوٹکوں کے کمالات سے ہو تو ان کی تائید کون صاحب بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ ان ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے جن کے شان دار ماضی اور گزشتہ علمی اور عملی کارناموں کی تعریف میں کمیٹی طب اللسان ہے۔ ہمیں افسوس ہے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے باوجود کہ ہمارے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار رائے ضروری سمجھا اور اس بین حقیقت پر ذرا بھی غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان قصر تعمیر ہوا ہے اور ان کی پسماندگی کی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی غلبہ نے اپنی بقا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلط کے اس ڈیڑھ سو سال دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کیے جا سکتے ہیں جن کے ذریعہ ہماری حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں بھی ان "سخت جان" طبوں کا وجود قائم رہا اور انھوں نے کسی دست نگری کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر حالات ان واقعات کے برعکس ہوتے اور طب جدید کا واسطہ ان ناہموار حالات سے پڑتا تو وہ آج کہاں ہوتی اور اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی درکار حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شان دار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔ بہرحال اب حالات بدل رہے ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب کی طرح حکومت کا موجودہ نظام بھی فرسودہ ہو گیا ہے اور گمان یہ ہے کہ نظام حکومت کی تبدیلیوں کے ساتھ طبی نظام میں بھی تبدیلی ہوگی اور وہ تبدیلی قدیم طبوں کے حق میں مفید ہوگی۔

زیر نظر "بھور کمیٹی" کی رپورٹ موجودہ حکومت کی کسی خاص انسانی جذبۂ ہمدردی کی مظہر نہیں ہے۔ کمیٹیوں کا قائم کرنا اور برسوں کے بے اندازہ اخراجات کے بعد طول طویل رپورٹوں کے ابا لگانا ہی تو اس حکومت کا طرۂ امتیاز رہا ہے۔ اگر نظام حکومت میں فوری تبدیلی کے آثار ہویدا نہ ہوتے تو اس رپورٹ کے متعلق بلا پس وپیش کہا جا سکتا تھا کہ یہ بھی ان سیکڑوں رپورٹوں میں سے ایک ہے جو اب تک الماری میں پڑی ان کے مرتبین اور حکومت دونوں کو ترس طلب نگاہوں سے دیکھ رہی ہیں۔

حکومت ہند کے مہر الیات نے نئے بجٹ کی آمدنی وخرچ کا جو تخمینہ پیش کیا ہے اس کو معلوم ہے کہ تعمیر بعد از جنگ جس کا ڈھنڈورا جنگ ختم ہونے سے دو تین سال پہلے ہی سے پیٹا جا رہا ہے، اس کے لیے اس عظیم بجٹ میں ۳۵ کروڑ کی رقم رکھی گئی ہے اور جب اس ۳۵ کروڑ میں سے سڑکوں، ہوائی اڈوں، آب پاشی، زراعت، جنگلات، بہم رسانی آب، تعلیم عامہ، ٹرانسپورٹ، شہری ہوائی اڈوں کی تعمیر، ہمسایہ پارملکوں میں طالب علموں کی ٹریننگ، بیمہ، غذائی مہم وغیرہ وغیرہ پر رقوم کر دی جائیں گی تو حفظ صحت اور طبی امداد کے لیے کیا بچ رہے گا اور بھور کمیٹی کی دس سالہ اسکیم کا کیا حشر ہوگا، جس پر یک مشت تین ارب ساٹھ کروڑ کی رقم خرچ کرنے کی ضرورت ہوگی اور جس کی کسی شق کو کم کرنے کے بعد اس اسکیم کی کامیابی کا یقین دلانے کے لیے یہ کمیٹی تیار نہیں ہے۔ بہرحال رپورٹ شائع ہو گئی ہے اور متعلقہ حلقوں میں آج کل موضوع بحث بنی ہوئی ہے۔ رپورٹ کو اس کے مرتبین نے کافی محنت اور چھان بین کے بعد مرتب کیا ہے اور بڑی حد تک مفید تجاویز پیش کی ہیں، اس لیے اس بات کا قطعی امکان ہے کہ نظام حکومت میں تبدیلی کے بعد اس پر عوام کی خاطر غور کیا جائے اور اس کی تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ان حالات میں کیا قدیم طبوں کے حامیوں کا فرض نہیں ہے کہ وہ آنے والے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں اور اپنے علم وفن کو اس رپورٹ کی وجہ سے جو خطرات پیش ہیں ان کے تدارک کی سبیل نکالیں۔

ہمدرد صحت

ذیل میں ہم بھور کمیٹی کی تجاویز کا خاکہ ہمدرد صحت کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں۔ آئندہ ماہ اگر موقع ہوا تو تجاویز کے بعض خاص حصوں کو تفصیل سے درج کیا جائے گا۔

کمیٹی کی تجویزوں میں مندرجہ ذیل بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھا گیا ہے :-

(۱) طبی امداد سب لوگوں کے لیے دست یاب ہونی چاہیے خواہ ان میں سے کوئی شخص اس کے لیے کوئی رقم خرچ کرنے کے لائق ہو یا نہ ہو۔ یہ امداد کسی حال میں استطاعت پر موقوف نہیں ہونی چاہیے۔

(۲) امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے تمام ضروری آسانیاں اور ذرائع مہیا ہونے چاہییں۔

(۳) انسدادی تدابیر یعنی امراض کی روک تھام کے ذرائع پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو۔ بہترین صحت آفرین ماحول پیدا کیا جائے اور برقرار رکھا جائے۔ کمیٹی ان الفاظ میں انتباہ دیتی ہے کہ جب تک فرد اور جماعت کے ناقص و مخرب صحت طریقۂ زندگی میں اصلاح نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارے قصبات اور دیہات ہمارے ہسپتالوں اور دواخانوں میں بیماروں کے بھیجنے کے کارخانے بنے رہیں گے۔

(۴) طبی امداد کے مراکز اور صحت کے انسدادی و حفاظتی مراکز جہاں تک ممکن ہو، ہندستان کی پوری دیہاتی آبادی کے لیے فراہم ہونے چاہییں۔ کمیٹی یہ محسوس کرتی ہے کہ ہندستان اپنے کسانوں کا بے حد مرہون احسان ہے اور اگرچہ ملک میں قحط اور وبائی امراض پھیلنے کے وقت سب سے زیادہ نقصان انھی کسانوں کو اٹھانا پڑتا ہے، تاہم ان کو جو طبی امداد ملتی ہے وہ بہت ہی ادنیٰ اور ناکافی قسم کی ہوتی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہاتی علاقوں کی طرف سے جو غفلت برتی گئی ہے اس کا ازالہ کیا جائے۔

(۵) طبی امداد اور حفظان صحت کے مرکزوں کو عوام سے ہمیشہ قریب ہونا چاہیے تاکہ ان کے ذریعہ لوگوں کی حقیقی خدمت کی جاسکے۔

(۶) عوام میں صحت کی اہمیت اور افزائش صحت کے اصولوں کے شعور و ادراک کو ترقی دینے کے ذرائع پیدا کر کے ان کا عملی تعاون حاصل کیا جائے تاکہ ہر شخص بالآخر اپنی صحت کے لیے انفرادی ذمہ داری محسوس کرنے لگے۔

(۷) صحت کی اسکیموں سے متعلق تمام فرائض ان درزا کے ہاتھوں میں ہونے چاہییں جن کو عوام کا اعتماد حاصل ہو اس لیے کہ قانون سازی اور نظم و نسق کے سلسلہ میں بعض ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو موجودہ سماجی رسوم پر ناگوار ہوں اس لیے صرف وہی وزیر جو عوام کا اعتماد رکھتا ہوگا ان ذرائع کو کام یاب بنا سکے گا۔

ملک کی مالی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ حکومت کو ترقی کی دوسری اسکیموں پر بھی عمل کرنا ہے کمیٹی نے صحت عامہ کے متعلق فوری ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک "دس سالہ" اسکیم تیار کی ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور اسکیم بھی ہے جو رفتہ رفتہ تقریباً چالیس کی طویل مدت میں اپنا اصلی مقصد حاصل کر سکے تاکہ لوگوں کو صحت کے جدید خیال اور بڑھتے ہوئے معیار کے مطابق ترقی یافتہ شکل میں ہر طرح کی طبی امداد حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کی جو تدریجی منزلیں ہوں گی اس کی تفصیل اس رپورٹ میں موجود ہے۔

مالی ذرائع کی فراہمی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ حکومتوں پر قانونی پابندی ہونی چاہیے کہ وہ اپنی آمدنی کا کم از کم ۵ فی صدی حصہ صحت عامہ کے کاموں پر صرف کریں۔

غالباً یہ خیال کرتے ہوئے کہ اس کی پیش کردہ اسکیمیں معرض التوا میں نہ ڈال دی جائیں اس نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اس کی پوری اسکیم کو کامل و سالم صورت میں بلا کم و کاست عملی جامہ پہنایا جائے اور اس کو کاٹ چھانٹ کر ناقص نہ بنایا جائے۔ کمیٹی کے الفاظ میں "ہم اس کوشش کی سخت مخالفت کرتے ہیں کہ رقوم کی کمی کا عذر پیش کر کے اس اسکیم کے مخصوص حصے الگ الگ کیے جائیں اور پروگرام کے ترکیبی اجزا کے باہمی تعلق کو نظر انداز کر کے صرف بعض حصوں پر عمل کیا جائے۔ قومی صحت کے متعلق تمام خدمات کا جو تخیل ہم نے قائم کیا ہے وہ یہ ہے کہ امداد باہمی اور اشتراک عمل کے طریقہ پر یہ ایک ایسی متفقہ کوشش ہوگی جس میں مرکزی حکومت پوری ہمدردی اور دور اندیشی سے حصہ لیتے ہوئے صوبوں کی ترقی میں رہنمائی کرے گی۔" اسی لیے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ تمام امدادی ذرائع کو یک جائی طور پر استعمال کیا جائے، چوں کہ ہندستان کی نوے فی صدی آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے اس لیے اپنی اسکیموں میں دیہاتی حالتوں ہی کو اپنا مطمح نظر بنایا گیا ہے۔

شرح امراض و اموات جنگ ہی کے دستیاب زمانے کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہندستان کی صحت عامہ کا جو جائزہ لیا گیا ہے، اس کی رو سے کمیٹی کی دریافتیں مندرجہ ذیل ہیں :-

(۱) سنہ ۱۹۴۱ء عام آبادی کی مجموعی شرح اموات ۳۱٫۸ فی ۱۰۰۰۔

(۲) اسی مدت میں بچوں کی شرح اموات ۱۵۸ فی ۱۰۰۰

(۳) حمل اور زچگی سے متعلقہ اسباب کے باعث اس ملک میں عورتوں کی اموات کا اوسط سالانہ ۲۰۰٫۰۰۰ ہے۔

(۴) ہر سال ۱۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ آدمی ملیریا بخار میں مبتلا ہوتے جن میں ۲٫۰۰۰٫۰۰۰ مر جاتے ہیں۔

(۵) دق و سل میں سالانہ ۲٫۵۰۰٫۰۰۰ آدمی مبتلا ہوتے ہیں اور ۵۰۰٫۰۰۰ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کمیٹی نے اس افسوس ناک صورتِ حال پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ طبی امداد کی کمی اور غذائی افلاس اور غیر صحت بخش ماحول اس کے مخصوص اسباب ہیں۔ قریب اور دور کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے کمیٹی نے یہ مفید سمجھا ہے کہ ہر "ضلع" کو انتظامی کاموں کا "واحدہ" (یونٹ) بنا کر اسکیم کو بروئے کار لایا جائے۔ ہندستان کے ہر ضلع کی اوسط آبادی تقریباً ۳۰۰٫۰۰۰ قرار دی گئی ہے اس کے بعد ہر ضلع کو "ثانوی اور ابتدائی طبی وحدات" میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ان میں ہر مقام پر ایک "سلیقہ سینٹر" ہوگا۔ جہاں سے صحت عامہ کے کاموں کی تمام سرگرمیاں جاری رہیں گی "سماجی طب" کے نقطۂ نگاہ سے علاج امراض کو جو اہمیت حاصل ہے، اس پر زور دیتے ہوئے کمیٹی نے یہ تبلایا ہے کہ مکانات، قیام گاہیں، رہنے کا طریقہ، حفظان صحت کے اصول صحت افزا ماحول، بے روزگاری کا انسداد، تغذیہ کے معیار کی بہتری وغیرہ، یہ تمام مسائل ایک ہی بنیادی مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں جو فوری توجہ اور عمل کے طالب ہیں۔

ہسپتالوں اور اطبا کی تعداد جب تک یہ طویل مدت والی اسکیم پایۂ تکمیل کو پہنچے گی، اس ملک میں ہسپتالوں کی افاقتی گنجائش موجودہ شرح یعنے ۲۴٫۰ فی ۱۰۰۰ آدمی سے بڑھ کر ۵٫۶۷ فی ۱۰۰۰ آدمی ہو جائے گی ایسی حالت میں ڈاکٹروں اور نرسوں وغیرہ کی تعداد میں بھی پانچ گنا اضافہ کی ضرورت ہوگی۔ مگر کمیٹی کا خیال ہے کہ اتنا اضافہ کوئی ناممکن کام نہیں ہے۔

ہندستان میں اس وقت طبی امداد کا جو عملہ موجود ہے اس کی تعداد مندرجہ ذیل ہے :-

ڈاکٹر - ۴۷٫۵۰۰ - نرسیں - ۷٫۵۰۰ - دائیاں ۵۰۰۰ - ماہرین دواسازی - ۷۵

کمیٹی کی اس اسکیم کے پایۂ تکمیل تک پہنچنے کے دوران میں عوام کی صحت میں گراں قدر بہتری پیدا ہو جائے گی۔

"۱۰ - سالہ" اسکیم اس اسکیم کو جس کی ایک مختصر صورت میں پایۂ تکمیل تک پہنچانا ہے، اس لیے ضروری رقوم کی کمی کے باعث اس کی تفصیلات اتنی مکمل اور جامع نہیں ہیں جتنی کہ ۴۰ سال اسکیم کی ہیں۔ اگرچہ اس کا بھی ڈھانچہ وہی ہے مگر عملہ اور سامان کو کمتر پیمانے پر رکھا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ دس سال کی مدت اختتام پر ہسپتالوں میں طبی امداد کا اوسط ایک پلنگ فی ۱۰۰۰ آدمی ہوگا۔

گندہ آبادیوں کو صاف کرنے اور لوگوں کے لیے بہتر قیام گاہوں کا انتظام کرنے کی خدمت ایک "امپروومنٹ ٹرسٹ" کے سپرد کی جائے گی۔ کمیٹی محسوس کرتی ہے کہ اسکیم کے اس حصہ کو عملی جامہ پہنانے کی پوری ذمہ داری صوبائی حکومتوں پر ہونی چاہیے۔ قیام گاہوں کی از سر نو تعمیر میں پہلی ترجیح ان جماعتوں کو دی گئی ہے جن کی آمدنی تھوڑی ہے۔ اگر خود لوگوں کی بود و باش کا انتظام نہیں کر سکتی تو اس کا فرض ہوگا کہ مکانات کی تعمیر اور کرایہ وغیرہ کی نگرانی کرے۔ دوسری تجویزیں یہ ہیں کہ ہر سال کے اندر ان قصبات میں جن کی آبادی ۵۰٫۰۰۰ یا اس سے زیادہ ہے لوگوں کے پینے اور دوسرے گھریلو کاموں کے لیے فراہمی آب کا سسٹم جاری کیا جائے اور گندہ پانی کی نکاسی کے لیے "بدروی نظام" قائم کیا جائے۔

پہلے دس سال کے اندر ڈاکٹروں کی تعداد ۵۰٫۴ لائی رکھی گئی ہے اور چوں کہ ملیریا ایک ایسا مرض جس سے ہندستان کا کوئی گوشہ خالی نہیں ہے اور جس کی تباہ کاریاں سب سے زیادہ ہیں اس لیے تمام صوبوں میں ملیریائی آرگنائزیشن اور "کنٹرول یونٹ" قائم کرنے کی تجویز پیش کی گئی ہے۔ کمیٹی نے لکھا ہے اس قسم کے یونٹس ملیریا سے بچے رہنے کے لیے مفید کام انجام دے سکیں گے اور موجودہ ہولناک شرح امراض و اموات میں نمایاں کمی واقع ہو جائے گی۔

آبادی کا مسئلہ کمیٹی کی رائے میں ہندستان کی آبادی کا روز افزوں اضافہ ایک اہم ترین مسئلہ بنتا جا رہا ہے اور چوں کہ اس بار کو ہلکا کرنے کے لیے نقل سکونت اور دوسرے دیس میں جا بسنے کا کوئی امکان سر دست دکھائی نہیں دیتا اس لیے آبادی کی کثرت رفتہ رفتہ ملک کی زراعتی طاقت اور ذخیرہ کی بہ نسبت بہت بڑھ جائے گی کمیٹی کا خیال ہے کہ اس صورت حال کی روک تھام کے لیے صرف دو عملی ذرائع اختیار کیے جا سکتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ عام معیار شرافت کو بلند کیا جائے، دوسرے

(باقی صفحہ ۴۳ پر دیکھیے)

دق اور سل کی مریضہ

موت کے آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن مارالحیات اور قرص سحر نے اس کو دوبارہ زندگی عطا کردی۔

یہ مریضہ سل ودق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیحد دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوائیں مارالحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

مَاءُ الحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن تک پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کھوئی ہوئی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ مارالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقۂ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہو چکے ہیں۔

مارالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیر بہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹکیہ دو آنے، اور مارالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے۔ (روزانہ ایک ٹکیہ اور ۲ تولہ عرق دیا جاتا ہے)

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دواخانہ

"میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچا لیا، معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا۔ کمزوری میں کمی ہوگئی ہڈیوں کی سوزش کم ہوگئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا، تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

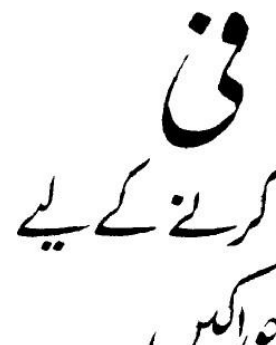
ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلاپن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہے خون اور پیپ روکتا ہے۔ داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہے۔



صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک رُپیہ

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بناتی ہیں؟

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا ہے۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ

معدہ کو صاف کرتی تھیں

تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان کی ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

ہمدرد دواخانہ نے شربت اکسیر خاص کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیمیائی مرکب ملک میں پیش کر دیا ہے جو حلق سے اترتے ہی خون بن جاتا ہے۔ جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ معدہ و جگر میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور جگر کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب پیدا ہونے لگتا ہے۔ شربت اکسیر خاص بس روز کے اندر صورت بدل دیتا ہے۔

قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدہضمی، دستوں کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹفک اصولوں پر تیار کی گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تن درست بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات ۸ر

ہمدرد دواخانہ، دہلی

نوجوان عورتوں کی رحم کی خرابی :-

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

بہت سی لڑکیاں ایسی ہیں جو شادی سے قبل ہی مرجھا جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۴۵ سال کی عمر تک جوان دکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی برباد کر چکی ہوں **معجون مقوی رحم** کے ذریعہ پھر سے جوان بن جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کی یہ کیری دواعورتوں کی بگڑی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر سرخی اور شادابی پیدا ہو جاتی ہے نسوانی شکایتوں کے لیے کسبر ہے۔ سیلان الرحم، لیکوریا یا سیلان غدوی کے لیے مفید ہے۔ اندرونی حصہ کے زہریلے مادہ کو بہت جلد طریقے سے دور کرتی ہے۔ رحم اور اس کے متعلقہ اعضا مثلاً مبیضہ رحم اور بیضوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ ماہانہ بیماریوں کی خرابیاں اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ اگر خون کم یا زیادہ آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (ہسٹیریا) کی مریض عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے لیے لاجواب چیز ہے۔ پرہیز ترکیب استعمال ہمراہ ہے

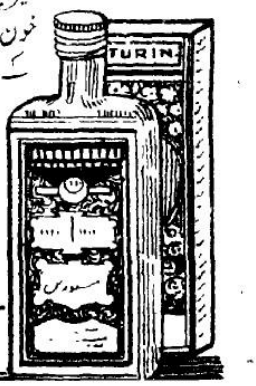
قیمت فی شیشی دو روپے آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

رحم کی شدید تکلیف

کھانا پینا حرام ہو گیا

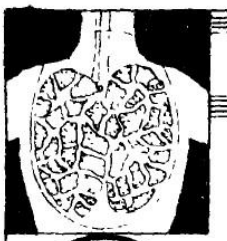
اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف وجہ سے نہ سو سکتی تھی نہ کھا سکتی تھی لیکن **مستورین** کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ بغیر آپریشن کے اچھی ہو گئی۔ مستورین ایام کی بے قاعدگی یا ان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی، اختناق الرحم (ہسٹیریا) رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔



مستورین

عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے آپریشن سے بچا لیا۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج

دمہ تک جاتا رہا

سُعالین

ایک سائنٹفک فارمولا جو براہ راست سینے اور گلے پر تیر بحدف اثر کرتا ہے

معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا۔ دمہ، نمونیا اور ذات الجنب میں بھی اکسیر ثابت ہوئی ہر کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے بیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکسیر ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

معمولی دوا دل کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے اور پھیپھڑوں کی صفائی بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون ہو جاتا ہے

سعالین صرف گلے کو صاف کرتی ہے بلکہ ہوائی نالیوں سے بلغم کو صاف کر کے حقیقی سکون بخشتی ہے

ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

رنگ برنگ کے پھول امنڈ پڑے۔ درخت ہرے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جھک لیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، سرد خون گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی پاکر ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ غرضکہ موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ

"موسم بہار کی شوخی و تیزی کو برداشت کر سکے گا"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بخشش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پرلطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جا سکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں اُن خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں۔ لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔

اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موجود ہے تو یہ زہریلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسمِ بہار ہمارے لیے مصیبت

قدرت نے سچ کہا تھا کہ انسان موسم بہار کو برداشت نہیں کر سکے گا۔ چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ [illegible] موسم بہار کو برداشت کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

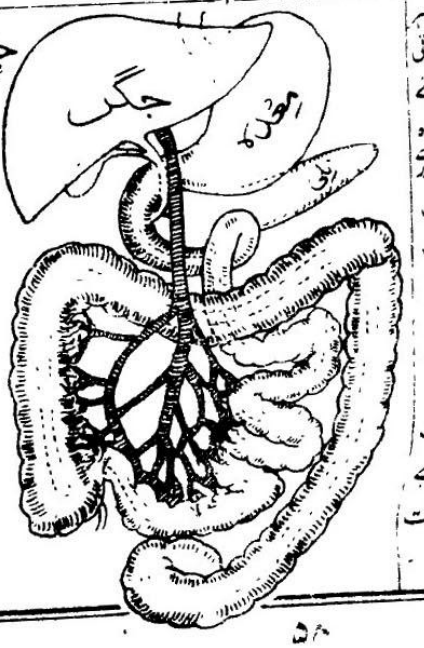
موسم [illegible] کی قدر قیمت [illegible] اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا نوجوان دیدیتے ہیں یا ہمیشہ کے لیے کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ اثر ہے کہ ہر سال بیشمار آدمی اس موسم میں جنون و دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر خوش نما ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء



اسی فی صدی روگ ان ہی اعضا کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ "صافی" کی یہ خصوصیت ہے کہ ان اعضاء کے عمل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خواب ہو تو اسے صحیح ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا [illegible] دلوا کر دیتی ہے [illegible] کے جراثیم کو ختم کر دیتی ہے جو طرح طرح کے امراض پیدا کرتے ہیں۔ یہ جراثیم جگر کے راستے سے خون میں پہنچ کر خون کو خراب کرتے ہیں۔ صافی وہاں پہنچ کر ان کو ختم کرتی ہے۔ صافی عام دست آور دواؤں کی طرح نہیں ہے جو پیٹ کو خالی کرنے کا کام کرتی ہے۔ صافی جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظامِ ہضم کے اعضاء کو صحیح صحیح عمل کرتی ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسمِ بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر مارچ یا اپریل تک اپنا کام برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی پرہیز اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے، تقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہرناک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

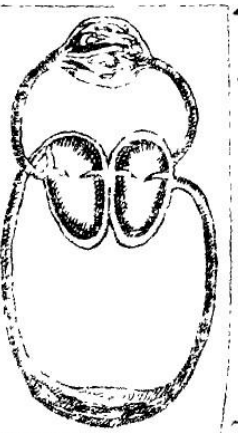
قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسمِ بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ اس لیے جیسے ہی وہ موسمِ بہار کے آنے کی گرمی محسوس کرتے فوراً کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ زر۔ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اِس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ زر، وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفی خون دوائیں استعمال کرتے ہیں لیکن چونکہ اسوقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مرضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب حکیم عبدالحمید صاحب فلسفی فاضل اصول کے ماتحت **ہمدرد دواخانہ دہلی** نے خاص اس موسم کے لیے "**صافی**" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جو بکثرت پیدا ہوا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے پرہیز کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ بس صبح اٹھتے ہی نہار منہ پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔



جسم میں دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے اس نقص کو دور کرتی ہے جس کی وجہ سے خون کی روانی صحیح نہیں ہو سکتی

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خونوں کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منہ ایک تولہ

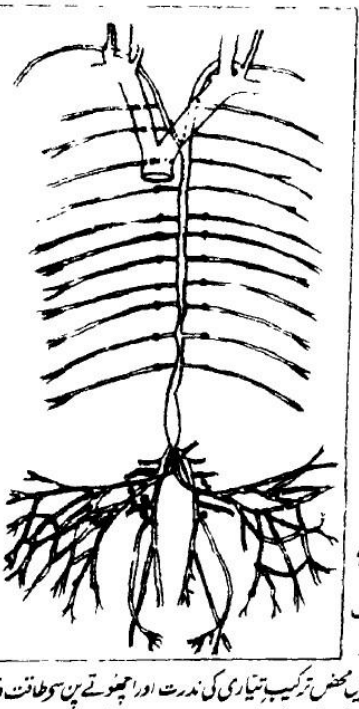
صَافِی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو گنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ ہم کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماتقدم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ¼ خوراک تک دی جائے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہو گی۔ جن کی تفصیل آگے چل کر بیان کی جائے گی۔

صَافِی کے دورانِ استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

صَافِی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنٹفک طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور ۱۰ منٹ میں خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔



جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

غدد جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو جمانے کے لیے تیار و تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ **صَافِی** خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صَافِی کیا ہے؟

صَافِی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر **صَافِی** ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہو گئے ہیں دراصل **صَافِی** چند موثر مسرع العمل اور نایاب دواؤں اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت و قوت کے معجزے پیدا ہو گئے ہیں **ھمدرد** دواخانے میں کل سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں برسوں کارآمد ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوبی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق کانٹ چھانٹ کے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی رنگ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض ایک سال

بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کرکے مجلس تجربات کے تمام ممبروں بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہوگئی اور اس میں خون صاف نے اور فسادخوں کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہوگئیں ں کے بعد صافی کو یورپ کی قیمتی دواؤں کے دوش بدوش بازار ن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تدبیروں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکمل اور کارآمد سمجھا گیا ہے جسم انسان میں داخل ہوکر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ غدود ق جاذبہ (لمفیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کردیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر

صافی ان غدودوں کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کردیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے عرق اور پسینہ بہت آتا ہے۔

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدود جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) کے دورانی فعلوں کو بھی باقاعدہ کردیتی ہے اور رطوبت کے چھانٹنے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہوجاتا ہے۔ صافی ہر موسم ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید ہے بچوں، بوڑھوں جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جاسکتی ہے۔

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی

صافی گردوں کے عمل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے سب حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر وہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے سے باہر

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:۔

صافی اور خون کا بخار:۔ خون میں جوش آجانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہوجاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہوجانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں عبر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اسی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جاسکے اور بخار ہوجائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی ہم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک دو قے دست ہوجائیں گے شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۳ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۳ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دوا کی دوسری خوراک سہل دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے سہل دیں۔ اسی طرح تین سہل دیں اس سے بخار رفع ہوجائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصلی حالت پر آجائے گا یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لیے آخر دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار رفع ہوجانے کے ایک ہفتہ تک دوا دیتے رہیں تاکہ خون صاف رہے۔

غرض سے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۳ ماشے دُودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا (لوکی)، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ:۔ جن بچوں کے خسرہ نکلی ہوا نہیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے نیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیغو دیہ رجسٹرڈ ۲ تولے میں گھول کر دیں تمام خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ نکل چکے تو کرزری دُور کرنے غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سُرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال دھانچہ چٹائیں خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دُبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدر ری آدھا چمچہ دُودھ میں ڈال کر اور شام کو نونہال دھانچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک:۔ چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چیچک دھنس جائے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تیغو دیہ رجسٹرڈ ایک عدد عرق تیغو دیہ ۲ تولے میں حسب ضرورت بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں سرمے پانی سے دھو کر تمد و مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد:۔ شروع موسم بہار میں کہ حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو کبھی بخار نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں حلق کے اندر پھریری سے دو لئے کلو دن میں دو بار لگائیں صبح کو نہار منہ دلائی غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیکر اور صاف کر کے غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی کے ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۹ ماشے پھانک کر پئیں۔

صافی اور خارش:۔ کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا ہو تو صرف صافی ایک تولہ صبح و شام حسب معمول سیدھ دن تک استعمال کرنے سے دُور ہو جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو کئی صورت میں سفوف چوب گزہ ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ۲ تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا میں استعمال کرتے رہیں۔ پھر دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہ تولہ کر لیں۔ دو تین دست آ کر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر روغن مصفی ایک تولہ دھوئی ملی کے اور تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی۔ ہو اور بدن پر پھنسیاں مل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ۲ تولے پانی ۵ تولے کدو سنبال ۴ قطرے ملا کر پئیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صمغ دجرب ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں آدھے گھنٹے کے بعد چھلی کھوپی سے ملا کر غسل کریں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبزترکاریاں کھائیں۔ نمک مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں:۔ پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص طین ۲ عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر ہمہ کے پتے ۵ تولے کو پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا السی کی ٹکیس لگائیں پیپ نکل جانے کے بعد تمد و مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں

صافی اور ماشرا:۔ ماشرا حقیقت میں چہرے کا سُرخبادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آ جاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے سُرخبادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس پایوجینس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سُرخبادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سُرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو ظریف رسوت ایک تولہ، مہندی کے پتے ۲ تولے، ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلسوئے:۔ گلسوے جن کو کن پیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سلیت کر جائے سے وبا کی طرح پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورم آ جاتی ہے بخار بھی آ جاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

مرض کے پھیلنے ہی تن درست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی میں اس مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق:۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم مرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملاکر پلائیں۔ مرض لاحق ہوجانے پر صبح کو معجون عنشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملاکر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو لونگ غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں بیرونی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ ہیں سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر:۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کرنی چاہیے سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:۔ مہاسوں سے چہرہ بدنما ہوجاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل کے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا چھوہارا بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر صمد مہاسہ یا غازہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے۔

صافی اور پتی:۔ پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر صبح و شام چند دن تک پیئیں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل ایک تولہ ملاکر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں:۔ انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ ہیضہ کی پسینے کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ دوا سے پانی میں گھول کر ملائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو تمام کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر پیئیں۔

صافی اور داد:۔ داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قرنفل یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل:۔ چنبل جسے انگریزی میں سوریاسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہوجاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو ناخنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب پھوٹیں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پیئیں مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:۔ اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ ہندوی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہوجائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پئیں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ملاکر پلائیں۔ بذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دوا المسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دوا المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملاکر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:۔ جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں۔ انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

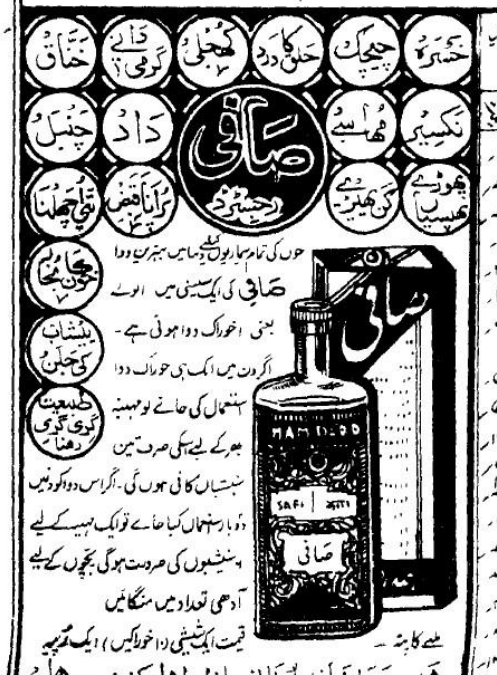
تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدِنظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی توں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کرلینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ½ سے ¼ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد پاؤڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن - جن عورتوں مردوں کو پیشاب تنگ کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض - دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کرکے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلاتکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کردیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کردیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا - موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن اصحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرلینی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے - میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر استعمال کرلی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو اصحاب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +



صافی
(جشندہ)

جوں کی تمام بیماریوں کیلئے دماغی بہترین دوا

صافی کی ایک چینی میں اتنے یعنی خوراک دوا ہوتی ہے۔ اگر دن میں ایک ہی خوراک دوا استعمال کی جائے تو مہینہ بھر کے لیے اسکی صرف تین شیشیاں کافی ہوں گی۔ اگر اس دوا کو دو نیم دو بار استعمال کیا جائے تو ایک مہینے کے لیے چھ شیشیوں کی ضرورت ہوگی۔ بچوں کے لیے آدھی تعداد میں منگائیں

قیمت ایک شیشی (۱۰ خوراکیں) ایک روپیہ

ہمدرد دواخانہ یونانی بازار لال کنواں۔ دہلی

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر ہر نمبروں میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس جدول میں لکھی جاتی ہیں۔

نام مفرد دوا	نمبر	قیمت	نام مرکب دوا	نمبر	قیمت
اطریفل شاہترہ	تولہ	۰	سفوف جوشاندہ	الوزنہ	۱ر
حب بھودیہ (جشندہ)	اوزنس	۶ر	صافی (جشندہ)	لسی	عہ ر
حب طاعون عنبری	۵	۶ر	صدورتی (خوراک	۱	عہ ر
حب لبوں	۳۰ گولی	۱ر	صماد حرب	الوزنہ	۱ر
خاکسی	۱ پاؤ	۰	صماد حارس حدید	۱	۳ر
خمیرہ ریشم خیرہ عناب والا	الوزنہ	۶ر	صماد داد	۱	۳ر
خمیرہ مروارید	۱	۸ر	صماد طاعون	۱	۳ر
خمیرہ صندل سادہ	الوزنہ	۱ر	صماد نمانہ	الوزنہ	۱
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱	۲ر	عرق سیدمشک مع اول	الوزنہ	عہ ر
خمیرہ مروارید	۱	۳ر	عرق سعودیہ (جشندہ)	۱	عہ ر
دواء المسک بارد سادہ	۱	۲ر	عارہ حس الورا	اوقیہ	۱۲ر
دواء المسک بارد جواہر والی	۱	۸ر	قرص ملتین	اوزنس	۱۶ر
دوائے غرغرہ	۱	۱ر	قسلریم	اشیشی	۱۵ر
دوائے گلو	۱	۲ر	گلاب کا تیل	الوزنہ	۱ر
رسوت	۱	۱ر	گندک مسال	۱	عہ ر
روغن قرنفل	۱	۸ر	مسنورین (جشندہ)	اشیشی	۱۵ر
روغن گل	۱	۸ر	معجون مصفی خاص	الوزنہ	۱۲ر
روغن گندم	۱	۸ر	لوہبال (جشندہ)	اشیشی	۸ر
روغن صندل	۱	۸ر	زہرمہرہ (جشندہ)	اوقیہ	۱۲ر
سعالین (جشندہ)	اشیشی	۸ر	ہمدرد پاؤڈر	اسکیٹ	۴ر